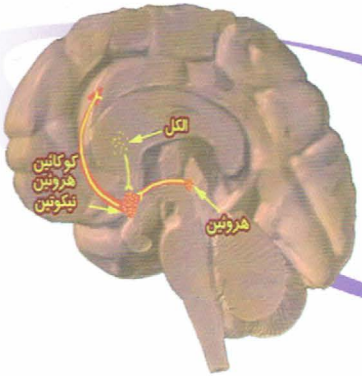
وەزارەتی خوێندنی باڵاو توێژینەوەی زانستی
زانکۆی کۆیە

بەرگری و بەرەنگاری خووگرتویی مادە هۆشبەرەکان

بۆ خێزان و تویژەری کۆمەلایەتی و ڕێنماکاری دەروونی و پەروەردەیی



منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

د. محمد ناصر مستەفا سیمای

چاپی یەکەم-٢٠١٢

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَا الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَا الثَقافِي)

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

www. Iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

زانکۆی کۆیە

بەرگری و بەرەنگاری خووگرتویی مادە هۆشبەرەکان

بۆ خێزان و تۆیژەری کۆمەڵایەتی و رێنماکاری دەروونی و پەروەردەیی

د. محمد ناصر مصطفی سیمای

٢٠١٢

ناوی پەرتوک: بەرگری و بەرەنگاری خووگرتویی مادە هۆشبەرەکان

نووسەر: د. محمد ناصر مصطفی سیمای

نەخشەسازی ناوەوە: محەمەد بابۆلی

بەرگ: مەریوان گرافیک

ژمارەی سپاردن: ١٥٩ی ساڵی ٢٠١٢

تیراژ: ٥٠٠ دانە

چاپخانە: چاپخانەی شەهاب

لەسەر ئەرکی زانکۆی کۆیە چاپکراوە

ناسنامەو ئامانجی ئەم دیبەیە

ئەم پەرتووکە لە بواری خووگرتوویی مادەی هۆشبەرداو بۆ خوێندنی گشتی گرووپی دایکانو باوکانو ئەندامانی خێزان بە هەر ئاستی خوێندەوارییەوە ئامادە کراوەو هەروەها دەکرێت مامۆستاو رێنماکاری دەروونیو توێژەرانی کۆمەڵایەتی لە خولی هوشیارکردنەوەو پلاندانان بۆ بەرگری لەم مەوادەدا بەکاری بهێنن.

نووسەر ماوەی (٤) ساڵ وەکوو کارناسی بەرپرس لە کوردستانی رۆژهەڵاتو لە پلاندانەرانی دەزگای ناوەندی بەرگری لە مادە هۆشبەر ئیشی کردووەو وەکوو نووسەری چەند پەرتووكو جێبەجێکاری پرۆژەکانی بەرەنگاری مەواد لە گرتووخانەکانو پرۆژەکانی ئۆفیسیئێرانی UNODC (فەرمانگەی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ بەرگری لە مەوادو تاوان)و چارەسەرکاری خووگرتوانو خێزانەکانیان ئەزموونی هەیە. بێجگە لە بەشە نوێکانو داڕشتنەوەی نوێ لە پەیکەری ئەم بەرهەمەدا،تاراەیەك لە پەرتووکی (راهنمای پیشگیری از اعتیاد ویژه خانواده) کە بە هاوکاری بەڕێزانی کارناسو وانەبێژی دەزگای رەفا(بهزیستی)ی پارێزگای کوردستانی ئێرانو سەرپەرشتی نووسەر بە زمانی فارسی نامادە کرابوو سوودوەرگیراوە.

لە بەشەکانی ئەم کتیبەدا، باس لە میژینەی بارودۆخی خووگرتوویی مادەی هۆشبەر لە جیهانو ئێرانو کوردستان کراوەو تیشك خراوەتە سەر ناساندنی تایبەتمەندیو زیانەکانی جگەرەو خواردنەوەی کهۆلیو تلیاكو هێرۆینو حەشیش، مەوادی بەهێزکەری وەرزشی، لەگەڵ نیشانەکانی بەکارهێنانو رێگاکانی دەستێوەردانی خێزانو چاودێری خووگرتوویی گەنجان بەم مادەیانە بۆ پەروەردەی خێزانی. وەکوو پاشکۆیش چەند بابەتی شارەزاییەکانی ژیان(Life skills)و رێنمایی وازهێنان لە جگەرەو دەرمانو چارەسەرکردنی توشبوان رەچاوکراوە. هاوکاری نووسەر لەگەڵ وەزارەتی کاروباری کۆمەڵایەتیو چەند رێکخراوی هەرێمی کوردستان لە کۆڕو وۆرکشۆپەکانی بوارەکەدا دەبێتە هەوێنێك کە زۆرتر تیشك بخرێتە سەر نەو کەلێنو بۆشاییانەی کە بۆ توێژەرانی ناوچەکە لەم بوارەدا پێویستترە.

لە پێناو ئامانجی سەرەکی کتێبەکەدا، کە سوودوەرگرتنی خێرای ئەندامانی خێزانو تۆڕەری بوارەکەیە، هەوڵدراوە کە بە مۆرکی حکوومیو زانکۆییو هەروەها بە بێ بەرانبەر بکەوێتە بەردەست بۆ پەرەپێدانی زانستو شارەزاییەکانی تەوەرەو ئاستەکانی بەرگری لە خووگرتویی مادەی هۆشبەر.

تایبەتیەکی تری ئەم پەرتووکە لەوەدایە کە زۆربەی ناوەڕۆکی سەرچاوەکان بە زمانێکی سادەو بە پوختکراوەی دەخرێتەروو تاوەکوو ئەندامانی خێزان بتوانن سوودی زۆرتری لێوەربگرن. سەرەڕای ئەمەش بە شێوەیەکی راستەوخۆ، تێگەیشتنی نووسەر لە سەرچاوە زانستییەکانو ئەزموونی لە بواری چارەسەریو بەرگری لە ئالوودەیی مادەی هۆشبەرو ئەو چالاکیانەی بۆخۆی لە بواری راگەیاندن بەتایبەت لە تەلەفزیۆنە کوردییەکاندا هەیبووە تێهەڵکێش کراوە.

هاوکاری خاتوو فاتمە ع. لە هەڵەچنیو پێڕست کردنو دارشتنی هەندێك لە بابەتەکاندا جێگای سوپاسو پێزانینە.

پێڕست

ناوەڕۆک	لاپەڕە
بەشی یەکەم	٧- ٤٦
پێشەکی	٩
مێژینەی خووگرتویی مادەی هۆشبەر	١٢
پێناسەکان	١٤
جۆرەکان وشێوازی بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر	١٧
جگەرە، نێرگەلە	٢٠
پۆلێنی گشتی مادەهۆشبەرەکان	٢٣
کاریگەری خێرای بەکارهێنانی مەوادی ئەفیونی	٢٥
نیشانەکانی پێناسینەوەی کەسی خووگرتەی گرووپی ئەفیون	٢٣
حەشیشو بەرچاوترین نیشانەکانی بەکارهێنانی	٢٥
کوکایین	٢٧
مادەی هۆشبەری گرووپی هەڵمژین (سیکۆتینو هتد)	٢٧
نیشانەکانی وەلانانو بێبەشی لە مەواد	٢٨
مەی (کحول)	٢٩
نیشانە گشتیەکانی تووشبونی ئەندامانی خێزانو هەندێ لە کاریگەرییەکان	٣١
کاریگەری بنەمایی خووگرتویی مادەی هۆشبەر لەسەرتاك	٣٣
کاریگەرییە خێزانیو نابوورییەکانی خووگرتویی مەوادی هۆشبەر	٣٤
بۆچی مرۆڤ تووشی خووگرتویی مەواد دەبێت؟	٣٨
ئەو هۆکارانەی پەیوەندییان بەخودی تاکەوە هەیە	٣٩
ئەو هۆکارانەی راستەوخۆ پەیوەندییان بەخێزانەوە هەیە	٤١
ئەو هۆکارانەی پەیوەندییان بەپیشەو ژینگەی نا لەبارەوە هەیە	٤٢
پەیوەندی نێوان تاوانباریو خووگرتویی مەوادی هۆشبەر	٤٣
گرفتو بڵاوبوویی مادە هۆشبەرەکان لە هەرێمی کوردستاندا	٤٥

بەشی دووەم	٤٧-٦٨
بەرگری لە ناڕەواکاریو خووگرتویی مەوادی هۆشبەر	٥١
بەرنامەو ڕێکارەکانی بەرگریو بەرەنگاری خووگرتویی مەوادی هۆشبەر	٥٢
ڕۆڵی ڕێکخراوو دامەزراو لە رامیاریيەکانی بەرگریدا	٥٣
شارەزاییەکانی ژیان(Life Skills) بۆ خۆپاراستن لە خووگرتویی	٥٥
شارەزایی دەربڕینی خودو ڕەخنەگرتن لەیەکتری	٦٧
بەشی سێیەم	٦٩-١٠٧
ڕۆڵی خێزانو خوێندنگا لە ڕامیاری بەرگریو چارەسەری خووگرتویی	٧١
قۆناغی ساوایيو منداڵی	٧٦
قۆناغی گەنجیو لاوێتی خووگرتویی بەمادەی هۆشبەر	٧٧
ڕۆڵی خوێندنگا لەپاراستنی خوێندکاراندا	٧٧
ڕێکارەکانی گۆڕینی ڕەفتار	٨٥
مەرجەکانی دروستی خەڵات کردنو هاندانو پاداشت کردن	٨٦
ناکامەکانی سزای تونديو منداڵو مەترسیەکانی لە هەرزەکاریدا	٨٧
ڕێگا بنەماییەکانی بەرگری منداڵان لە ڕووکردنی بۆ مادەی هۆشبەر	٨٩
زانیاری پێویست بۆ ڕێنمایی وازهێنان لە مەوادی هۆشبەر	٩٠
ڕێنمایی بۆ چارەسەری خووگرتوی مەوادی هۆشبەر	٩٣
بۆچی زۆربەی خووگرتوان بۆ چارەسەری خۆیان هەنگاو نانێن؟	٩٥
بیرهێنانەوەی چەند ڕێبازی خێزانی بۆ پاراستنی منداڵان لە مادەی هۆشبەر	١٠٥
پاشکۆی (١) چەند ڕێنماییەکی گشتی بۆ وازهێنان لە جگەرە	١٠٩
پاشکۆی (٢) پراکتیکی شارەزاییەکانی ژیان بۆ بەرگری لە خووگرتویی	١١١
پاشکۆی (٣) شارەزایی بەرەنگاری تامەزرۆ (Craving)و وەسواسی گەڕاننەوە بۆمادە هۆشبەر	١١٩
سەرچاوەکان	١٢٦

بەشی یەکەم

پێشەکی

پێناسەکان

پۆلێنی مەواد

نیشانەکان و کاریگەری بەکارهێنانی مەواد

هۆکارەکانی ئالوودەبوون

پێشەکی

خووگرتویی بەمادەی هۆشبەرو بەکارهێنانیان وەکوو تێکدەریکی کۆمەڵگاو دەروونو ژینگە، بۆتە کێشەیەکی فەرمیو هەرەشە لە وواڵتانو مرۆڤایەتی دەکات. پەرەسەندنی تووشبویی بە مادەی هۆشبەر بنەمای گەشەی ئابووری, کۆمەڵایەتیو ڕەفتاری وفەرهەنگیو کۆمەڵگاو هەروەها پێکهاتنو گونجانی خێزانەکانی خستۆتە ژێر کاریگەرییەوەو ئەم بوارانەی لە ناخەوە تووشی گەندەڵیو تاریکی کردووەو بەرەو لادانو داڕمان دەیانبا.

هۆکارەکانی بڵاوبوونەوەی مادە هۆشبەرەکان پێکەوە بەستراونو بەپێی تایبەتی کۆمەڵگای جۆراوجۆر جیاوازن. زۆربەی ئەو سەرژمێرییانەی لە لایەن ناوەندە بەرپرسە نەتەوەییو نێونەتەوەییەکانەوە بڵاوکراونەتەوە باس لە زۆر بوونی ڕیژەی بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان لەسەر ئاستی جیهانو ناوەوەی وواڵت دەکەن. هەروەها لە ئێرانیش ڕێژەو جۆرەکانی خووگرتەیی بەمادە هۆشبەرەکان لە ساڵەکانی رابردوو، بەرزبوونەوەو فراوانی زۆری بە خۆیەوە بینیوە. دواین سەرژمێرییەکانی فەرمی تا ساڵی(٢٠٠٠) باس لەوە دەکات کە نزیك بە(١٢٠٠٠٠٠) کەس خوویان گرتووە (Addiction) بە بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر. هەروەها(٦٠٠,٠٠٠)کەس بەکارهێنەر ((بە مەبەستی سەرخۆشی کاتیو ئامانجی تایبەتی دیکە)) (Drug Abuse) لە ئێراندا بووە (٢. لا،٩). بەڵام ئەگەر بە پێی بەڵگەی ئامادەکراو، هەرهەمان (٢٠٠٠,٠٠٠) کەس ئەژمار بکەین وە بە شێوەیەکی ڕێژەیی، هەر کەسێکی خووگرتە لە درێژایی تەمەنی بە لای کەمەوە تاکێکی تر گیرۆدە بکات،ئەگەری ئەوە هەیە کەرێژەی جەماوەری خووگرتوانو کەسانی بەرتەوژمی خووگرتویی بە مادە هۆشبەرەکان لە ئایندەدا زۆر بەرزتر ببێتەوە. ساڵی (٢٠٠٨) گومان لە هەبوونی بتر لە (٢٨٠٠٠٠٠)و کەمبوونەوەی تەمەنی تووشبویی بۆ (١٣) ساڵان دەکرێت (١،لا٩).

(**تێبینی:** ئەم ئامارەی ئێران نەك تەنانەت لە ڕووی بەراوردی لەگەڵ ڕەوتی بەرزبوونەوەی ڕێژەکانی عێراق وهەرێمی کوردستانەوە سوودبەخشە، بەڵکوو بە هۆی ئاڵۆگۆڕی جەماوەرو پێوەندی فرۆشیارانی مەواد لەسەر سنوورەکان، پێوەندی ڕاستەوخۆی لەگەڵ بڵاوبوونەوەی مەواد لە وڵاتی ئێمەدا هەیەو دەبێت).

خووگرتویی بە مەوادی هۆشبەرو هەڵواسراوی دەرمانی یەکێکە لە کێشە جیهانیەکان، بۆیەکونترۆڵو قەلاچۆکردنی خووگرتویی مەواد، پێویستی بە هاوئاهەنگی فەرمانگەییو

ستراتیژییەکانی ڕامیاریی‌و ڕەچاوکردنی تایبەتمەندییەکانی هەر ناوچەیەک هەیە، بەڵام دەبێ بە گواستنەوەی زانیاری‌و بە دەستهێنانی ئەزموون لەسەر ئاستی نێو نەتەوەیی ئەنجام بدرێت. سیاسەتەکان تا ئێستاکە، لە بواری دابەزاندنی ڕێژەی داواکاری مەوادی هۆشبەردا، هەردوو لایەنی سزادان، بەدواداچوونی یاسایی‌و دەڵاڵێ قاچاقچییەکانی تێدا بووە، لەگەڵ پێڕاگەیشتن‌و چارەسەری خووگرتوان کە هەروەکوو نەخۆشەکانی دیکە ماڤی چارەسەرییان هەیە.

ئەورۆکە، لە جیهانی پێشکەوتوودا، لە تەنیشت ململانێ لەگەڵ بازرگانی مەوادی هۆشبەر, بەرگری کۆمەڵایەتی، چاودێری‌و چارەسەری پزیشکی‌و دەروونزانی لە جیاتی سزادانی تووشبوان، بە چاکترین چارەسەر ڕەچاو دەکرێت‌و پێویستە دەرمان‌و چارەسەری گونجاو لە بری سەرکۆنەکردن‌و هەڵسوکەوتی نەگونجاو لەگەڵ کەسی نەخۆش ڕەچاو بکرێت. بە شێوەیەکی گشتی، ڕامیاری کەمکردنەوەی خووگرتویی بە مادە هۆشبەرەکان لە سێ بەشی بنەمایی پێکدێت:

١- قەڵاچۆکردنی بەرهەم هێنانی مەواد: واتە بەرانبەرکێ لەگەڵ بەرهەمهێنان, بڵاوکردنەوە, گواستنەوە‌و بازرگانی مادەی هۆشبەر.

٢- چارەسەر کردنی خووگرتوان: واتە لایەنی پزیشکی بۆ دەرمان‌و بەرگری لەڕێژەی گەڕاننەوەی خووگرتوان بۆ بەکارهێنانی مەواد.

٣- کەم کردنەوەی داواکاری مادەی هۆشبەر(Demand Reduction) بە ستراتیژەکانی بەرگری (Prevention) ئورۆ لە جیهاندا زۆرتر جەخت دەکرێ لەسەر شێوازەکانی ڕاهێنان‌و چالاکییەکانی ئاگاکردنەوە, بە ڕەچاو کردنی ئەوەی کە کۆبەندێک هۆکاری پیکەوە بەستراو ڕۆڵ دەگێڕن لە سەرهەڵدانەوەی خووگرتویی بە مادە هۆشبەرەکان.(١٠،ل٣٧).

بۆ کۆنترۆڵ کردنی کاریگەری خووگرتویی بە مادە هۆشبەرەکان دەبێت ئاوڕ لە هەر سێ خاڵی سەرەوە بدەین‌و لەم نێوانەدا بەرگری لە لەم مادانە بە هۆی کاریگەری زۆرتر گرنگی زۆرتری هەیە ولەگەڵیدا پێویستی بە بودجەی کەمترە، واتە، وەکوو هەموو بوارەکانی تەندروستی ودەروونساغی، دەڵێین:

خۆپاراستن لە دەرمان ئاسانترو بەسوودترە. بۆیە دەبێت هەموومان هەوڵبدەین بۆبەرگری لە خووگرتویی مادەی هۆشبەر.

میژینەی خووگرتویی مادەی هۆشبەر

مەوادی ئەفیوونی (هۆشبەرو سەرخۆشکەر) لە سەردەمە کۆنەکانەوە، لەلایەن میلەتانی جیاوازەوە ناسراو بووە. کێڵانو بەرهەمهێنانو بلاوکردنەوەو بەکارهێنانی، بۆ دەرمانو بۆ سەرخۆشی، لە سەردەمی کۆنەوە باو بووە. نووسراوە دێرینەکان نیشان دەدەن کە (تلیاك) لە هەموو چاخە ناسراوەکانی میژووی بابل, میسر, یۆنانو ڕۆم بەکارهێنراوە١٦،لا٥).

هەرچەندە کێڵانی هەڵالەی کێوی(خەشخاش) _ کە تلیاك لە شیلەی ئەو بەرهەم دیت _ لە ولاتانی ڕۆژهەڵاتی وەك ئێران‌و چین‌و هندو تورکیاو لە باشوری ئەوروپایشدا بووە، بەڵام لە میسردا کۆنترە. لە ئێران پێش حکوومەتی سەفەوییەکان بەکارهێنانی ئەم مادەیە کەمتر بووەو لە سەردەمی "شاعەباس" بەکارهێنانی پەرەێ زۆری سەندووە. لە سەدەکانی ڕابردوودا قاچاخچییەکان‌و داگیرکەرانی بێیانی، بە تایبەت بریتانییەکان، لە لایەکەوە کێڵان‌و بازرگانی تلیاکیان لە ئێران فراوان کردو بەم شێوەیە داهاتی ئیمپراتوریەتی بەریتانی گەورەیان بەرزکردەوە، لە لایەکی ترەوە خەڵکیان هان دەدا بۆ کێشان‌و بەکارهێنانی تلیاك لەسەر ناستێکی بەربڵاو. هەمان ڕامیاری بەریتانیا لەگەڵ چین لەسالانی(١٨٠٣٠_١٨٩٠) بووە هۆی دوو سەر هەڵدانی دژ بە داگیرکەری‌و دوو شەری بەربڵاو لە نێوان هەر دوو حکوومەتدا (١٦،لا٤).

لێرە بە دواوە تێبینی میژینەی ئەم دیاردەیەو بەرەنگاری لەگەڵیدا، دەکرێت ببێتە ڕەهەندێکی بە سوودی زانستی‌و ئەزموونی میژوویی بۆ بەرپرسانی دام‌و دەزگاو ریکخراوی وولاتانی پێوەندداروبۆئەندامانی ڕۆشنبیری خێزانە بەریزەکانیش.

لە سالەکانی جەنگی دووهەمی نێونەتەوەیی بەدواوە ویڕای قاچاخ بوونی مادەی ئەفیونی، تووشبوویی لە هەندێ وولات پەرەی دەستاند. لە (١٩٥٥) ی زایینیدا، یاسای بەرگری لە کێڵانی خەشخاش‌و بەرگری لە بەکارهێنانی ناپزیشکی تلیاك بە زۆرینەی دەنگ لەلایەن

پارڵەمانی ئێرانەوە پەسەندکراو وەزارەتی تەندروستی بەرپرسایەتی کاروباری خووگرتەانی گرتە ئەستۆ. جێگای سەرنجەکە لەسالی (١٩٦٩)ی زایینی حکومەت یاسای بەرگری لە کێڵانی خەشخاشی ڕەت کردەوەو لە جیاتی ئەو، یاسای سنوردار کردنی کێڵانی خەشخاش‌و دابەش کردنی تلیاکی پسۆڵەیی پەسندکرد (٢٢، لا٦).

دووسالّ لە دوای سەرکەوتنی شۆرشی گەلانی ئێران لە سالّی (١٣٥٩) ی هەتاوید، بەرامبەر بە ١٩٨٠ی زایینی پسولّەی دابەش کردنی تلیاکی خووگرتوواانی مۆڵەت پێدراو هەڵوەشاوەو بە پێی یاسای نوێ بریار درا ماوەی (٦) مانگ وەکو قۆناغێکی وەلانانو وازهێنان لە خووگرتەیی بە مادە هۆشبەرەکان دەستنیشان بکریت. و لەو مەوداوە خووگرتەیی بە مادە هۆشبەرەکان بە تاوانو خووگرتویش بە تاوانبار دەناسرا(١٦،لا٨). لە چەند سالّی رابردوودا، بە ڕەچاوکردنی ئەنجامەکانی قەلاچۆکردنی مادە هۆشبەرەکانو هاوکات لەگەڵ پەرەپیدانی چارەسەری خووگرتەان, هەوڵێکی زۆر دراوە بۆ بەرگری کردنو راهێنانو هۆشیار کردنەوەی خاوەن ڕاو بریاردەرانو کۆمەڵگەی زانستیو پسپۆری پیوەندار بە نەخۆشی تێکدەری خووگرتەیی بە مادە هۆشبەرەکان.

لە عێراقو هەرێمی کوردستاندا، بە هۆی شەڕو ئالۆگۆڕی سیاسی فراوانەوە هێشتا توێژینەوەی فەرمیو ئاست بەرز بۆ بەراوردی ڕێژەو جۆرو هۆکارو بابەتەکانی دیکەی خووگرتویی ئەنجام نەدراوەو هەروەهت داموەزگایەك کە ڕاستەوخۆ بەرپرسی بەرەنگاری خووگرتویی مادەی هۆشبەر بێت دەستنیشان نەکراوە. هەرچەند کە لە زۆربەی بوارەپێویستەکاندا، هەنگاوێك یان زۆرتر هەڵگیراوە. ئەمە لە کاتێکدایە کە ڕێژەی بەکارهێنانی حەبو شرووبو سیکۆتین بەگشتیو هەروەها لە قەزاو ناوچەسنووریەکاندا، خووگرتویی تلیاك ڕوولە بەرزبوونەوەیەکی حاشاهەڵنەگرە.(وەکوو هاوولاّتیەكو هەروەها جێبەجێکاری ٥ کۆڕ لەسەرمادەی هۆشبەر لە هەرێمی کوردستاندا ئەم زانیارییانەم دەستکەوتووە) هەروەها،بە پێی ڕاگەیاندنی گشتی، لەلایەنی ئاسایشەوە، هەموو حەفتەیەك دەستدەگیرێت بەسەر باری قاچاخی یەك کیلۆگرامو زۆرتر مادەی هۆشبەر کە هەندیك جار ئەم ڕووداوانە لە شارەکاندایە. لەم بارەیشدا، وەزارەتەپێوەندیدارەکان بێجگە لە وەزارەتی

تەندروستی و کاروباری کۆمەلایەتی پلانو چالاکییەکی بەرچاویان لەم بوارەدا نیەو یاسای فەرمی وەکوو هەندێك ولاتانی دیکە رێگای پێدانی دەرفەتی چارەسەری بە تووشبوان نەکردۆتەوە.

پێزانینی ئەم هەل ومەرجانە پێویستە چونکە ئێستا، بۆمونە لە بەریتانیادا، بتر لە ١٠٠٠ رێکخراوی ناحکوومی لە بەرنامەی سەرەکییاندا، کەم کردنەوەی داخوازی بۆ کهۆل گونجاندراوەو رێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکانیش یەك لە دوانزە فەرمانگەی سەرەکی خۆی بە ناوی UNODC بۆ بەرەنگاری مادەهۆشبەرەکان تەرخانکردووە.

لەسەردەمی نوێدا، رێکخراوەکانی چاودێری کۆمەلایەتی ودامودەزگای تەندروستی جیهان، بە روانگەیەکی مرۆڤ دۆستانەو زانستی بەرپرسانو ستاف (کارناسان)ی خۆی، لەو باوەڕەدان کە کەسی خووگرتە تاوانبار نییە، بەڵکوو نەخۆشەو خووگرتوییش جۆرێکە لە نەخۆشی نەك تاوان. لەم رووەوە نابێ کەسی خووگرتە بە تاوانبار سەیر بکرێو یان هەڵسو کەوتی لەگەڵ بکرێ چونکە لە دونیای پیشکەوتووی ئەورۆدا، نەخۆش دەبێ لە ژێر چاودێرییەکانی تایبەتی گرووپی دەرمانی (پزیشکی)، دەروونزانی، رێنمایی (Counseling)، خزمەتی کۆمەلایەتی(Social Help) بێت وتا دوایین قۆناغی تەرکو وازهێنان بە نەرمیو زانیاریەوەلە گەڵیدا بجوڵێنەوە.

پێناسەکان

پێناسەکانو بەراوردی خووگرتوبی (Addiction)و نارەواکاری بەمەواد(Drug Abuse دا لەم بوارەزانستیەدا، دەیان پێناسەلە لایەنی جیاوازی پزیشکی ودەروونناسی وياسايى هەيە كە ئەوەندەی لەم كتێبەدا بە پێویست دەزانرێت بریتین لە:

١- پێناسەی مادەی هۆشبەر(موخەددیر) (سەرخۆشكەر) (Drug) Substance: ((هەر مادەیەك كە پاش گەیشتنی بە كۆئەندامی مێشك ودەماری ناوەندی كاریگەری هەبێت لەسەر سیستەمی چیژو یەك یان چەند كردارو ئەركی ئەو سیستەمە)).(٨،لا١١). - ئەم مەواده دەكریت ژاراوی بن وەكوو تلیاك، كهۆل، نیكۆتینی جگەرەو یان لە گرووپەكانی دەرمانی كۆئەندامی مێشكو دەمار بن وەكوو حەبی ڤالیۆمو كۆدین و...هتد.

٢- خووگرتوبی بە مەواد: لەپێناسەیەكی كورت وگشتی دا واتە هەڵواسراوی وگیرۆدەیی بە مادە هۆشبەرەكان بە شێوەیەك كە زیان بەكاركردی مێشك ودەماری ناوەندیو ڕەفتاری تووشبو دەگەیێنێتو دەبێتە هۆی دروست بوونی كێشەی ڕەفتاریو كۆمەڵایەتیو پیشەیی.

٣- نارەواكاری بەمەواد (Drug Abuse)**:** بریتیە لە بارێكی سوكتر لە گیرۆدەیی مادەی هۆشبەرە, بە شێوەیەك كە لە ژیانی كەسی بەكارهێنەردا شوێنەواری بەجێهێشتووە, واتە یەك یان چەند لەم مەرجانەی خوارەوەی تێدا بێت:كەڵك وەرگرتن لە مادەیەك كە بەكارهێنانی پێچەوانەی یاسا بێت.بەكارهێنانی مادەیەك كە زیان بە خودی تاكو یان كەسانی تر بگەێنێت.بەكارهێنانی مادەیەك كە ببێتە هۆی تەشەنەكردنی گۆڕانكاری نالەباری دەروونیو ڕەفتاری(١٠،لا٤). بۆ نموونە بەكارهێنانی تلیاك لە هەرێمی كوردستاندا، تاوانەو نایاساییە، واتە، تەنیا جارێك كێشانو بەكارهێنانی، نارەوا بەكارهێنانی مادەی هۆشبەرە. بەكارهێنانی حەشیش دەبێتە هۆی تێكچوونی هزرو توانای هەستەوەری كەسی بەكارهێنەر كەواتە ئەگەر لە وولاتیكدا كێشانی نائاساییش نەبیت (وەكوو لە چەند ویلایەتی ئەمریكادا لە سالانی ١٩٧٠-٨٠) نارەوا بەكارهێنانی مەواده، هەر چەند بەس بۆ چەندجارێكیش بیت.بەكارهێنانی مەی (خواردنەوەی كهۆلی) دەبێتە هۆی تەشەنەسەندنی تورەییو پێكدادانی نوتۆمبیل. كەواتە خواردنەوەی نارەواكاری بەمەواده، هەروەها جگەرە زیانی حاشاهەلنەگری

بۆ سیپەلاك هەیە.بەپێچەوانەش، کەسێك کە دەرمانی قورسی دژەنازار یان خەوهێنەر تەنها بە دەستووری پزیشکی پسپۆڕو هەر بەهەمان رێژە بەکاردەهێنێ، تووشی نارەواکاری بەم مەواده نەبووە.

٤- رەفتاری خووگرتویی: هەر رەفتاریك کە ببێتە هۆی وروژاوی و چێژ ی بەردەوام و وەلانەنراوی میشك وەدەمارو تێکدانی باری ئاسایی ژیانی رۆژانەی تاك، بۆ نموونە راهاتن بە کۆتربازی، گەمەی کۆمپیوتەری و هەر چەشنێك لە تیرو پشك (قومار)ی هەمیشەیی.

وێنەی (١)-خووگرتویی رەفتاری ژیانی ئازادو سەربەست دەشێوێنێت.

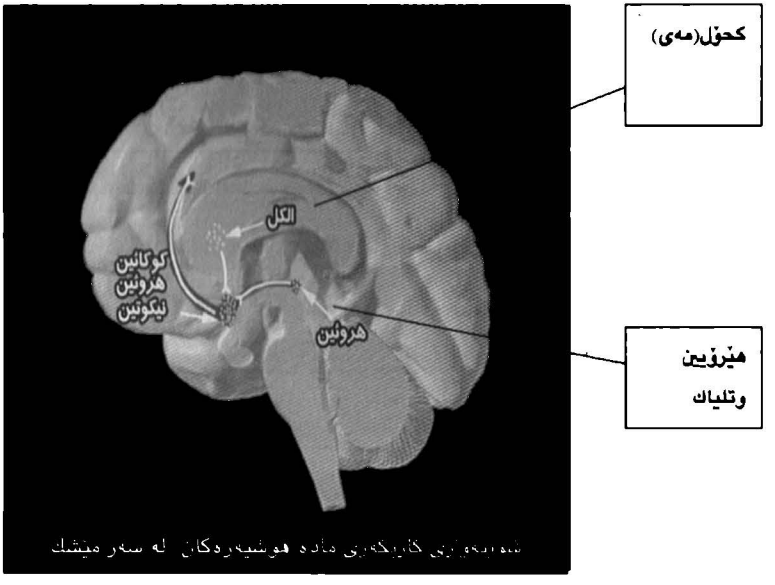
(وەرگیراوە لە ئەنتێرنێت). www.addiction.image

٥- پیناسەی وەلانان (تەرك) یان خومـاری: باریّکـه کـه بـه دابرانـی کتـوپر یـان کـەم کردنەوەی ڕێژەی ڕۆژانەی مادەی هۆشبەری بەکارهێنراوو دەرکەوتنی هەنـدێ نیـشانەی ئـازارو بێزاری دەوترێت وەك سکـچوون, ڕشـانەوە, ژانەسـەر, سـك ئێـشە, ئـازاری تونـدی جومگـەو ئێسقانەکان, ئازاری ماسوولکەکان, پژمین, شۆڕبوونەوەی ئاوی لووت, بێ ئۆقرەیی, دڵـەراوکێ, تووڕەیی و کەمبوونەوەی هەستو وروژاوی(٢،٣٧).

٦- خووگرتو(خووگرتە) Addict: کەسێکە تووشی هەلواسراوی جەستەیی و دەروونی بـه یەکێك لە مەواده (تلیاك,حەشیش,کهۆل و..) بێتو ناچـاره کـه درێـژه بـدا بـه بـەکارهێنانی ڕێژەیەکی دەستنیشانکراوو ڕوولە زۆری ئەو مادەیەو ئەم دۆخە باری ئاسـایی ژیـانی پیـشەیی و خێزانی و کۆمەڵگایی لێ تێکدا بێت (١٠، لا ٥٥).

٧- بەرگەگری Tolerance: (بارودۆخیك کە کەسی تووشبوو ناچارە بۆ خۆپاراسـتن لـه دەرخستنی نیشانەکانی بێبەشی، هێدی هێدی ژمارەی چەمەکانو ڕێژەی مادەی بەکارهێنراوی ڕۆژانەی خۆی زۆربکات بۆ ئەوەنە ئەگەر ڕۆژێك بە ڕێژەی نۆکێك ("نۆك"پیوەریکە بـۆ قـەبارەو کیشی تلیاك لە ئیرانو ئەفغانو هتد) تلیاکی بەکارهێناوە هێدی هێدی ناچارەل ە ڕۆژێکـدا بـه دوو نۆکو دواتـر سـێ نـۆك بـەکاربهێنێت. یـان کەسـێك هـەموو جـار بـۆ هێـور کردنـەوەی ژانەسەرەکەی دوو حەبی ترامادۆل (یان کۆدیین یان هـەر ئـەفیۆنێك) بـەکاردەهێنێت بەرەبـەرە ناچار دەبێ بیکات بە سێ – چوار حەبو زۆرتر، چونکە جەستەی بەو دەرمانە راهاتووەو چیتر نازارو بێئۆقرەییەکەی بە حەبێك هێور نابێتەوە (٢٤، لا ٣٧).

٨- تێکەوتنەوە(Relapse**)**: بریتیە لە لەگەڕانەوەی تاکی هەڵواسراوی مادەی هۆشـبەر بۆ ئاستی گیرۆدەیی پێشوو، ئەمەش پاش هەوڵدان بۆ وەلانان یان کەمکردنـەوەی بـەکارهێنانی مەواد.



وێنەی (٢) : مێشك شوێنی سەرەكی گیرۆدەیی

جۆرەكان وشێوازی بەكارهێنانی مادەی هۆشبەر

لەم بوارەدا رۆژ لەدوای رۆژو بەپێی شوێنو كۆمەلگا، شێوازو بەرفراوانییەكی لە رادەبەدەر لەئارادایەو دەكرێت ناماژە بەهەندێكیان بكەین كە زۆر پێویستە لە كۆمەلگای ئێمەدا بە تەواوی بناسرێنەوە. لەسەرەتادا پێش پۆلێنكردنی مەوادی هۆشبەر جگەرە باسی جگەرە دەكەین، كە وەكوو بیستوومانە دەروازەیەكە بۆ مەوادی تر.

جگەرە، نیگەلە

جگەرە، بەربلاوو بەرچاوترین مادەی كێشان(دووكەڵی)ە لەجیهاندا. بە پێی هەندێك توێژینەوەی نەوەدەكان، لە ساڵدا (٣,٥) ملیۆن كەس لە جیهاندا بە هۆی كێشانی جگەرە مردوون. جگەرە، لەزۆربەی وڵاتانی دونیادا یەكێكە لەو كاڵایانە بازرگانییەكەی پرتێچووترین پرۆپاگەندەی بۆ دەكرێ ئەم خەرج كردنەش بە مەبەستی قازانج بردنی كۆمپانیا گەورەكانو هەندێ وڵاتانە. لەڕاستیدا مادەی كیمیاوی وسەرخۆشی هێنەر، واتە نیكۆتینی ناو تووتنی

جگەرەو نێرگەلە جۆرە ژارێکە کە بۆقەلاچۆکردنی مێروولە(حەشەرە) کەلکی لێ وەرگیراوە,و ئەگەر مرۆڤ ماوەیەکی کورت بەکاری بهێنێت، مێشکی پێی رادێت(٢٩،لا٥).

ڕێژەیەکی نێزیك لە (٩٠٪) خووگرتەی مادە هۆشبەرەکان لە سەرەتادا جگەرەیان کێشاوە، بۆیە نالێن "دایك"و دەڵێن: جگەرە، دەروازەی تێوەگلانی هەموو مادەیەکی هۆشبەرو مەترسیدارە، بەتایبەت بۆ گەنجان (١٨،لا١١). لە خێزانداکێشانی جگەرەو نێرگەلەلایەن باوکو کوری گەورەوە کێشەیەکی بەربلاوە کە کاریگەری لەسەر هەموو خێزان هەیەو هەرچەندە تەمەنی دەسپێکی زووتر بیت، زیانی جەستەیی و کۆمەلایەتی و ڕەفتاری قورستری لێدەکەوێتەوە.

بێجگە لە دەیان ژار کە لە جگەرە دایە، (نیکۆتین) ژارو مادەی سەرەکی و کاریگەرە لەسەر خووگرتنی مێشك. یەکەم نیشانە جەستەییەکانی بەکارهێنانی نیکۆتین، خێرایی لێدانی دڵو لەرزینی دەستە. جگەرە ,مادەیەکی قاوەیی ڕەنگ بە ناوی ((قەتران)) لەناو سییەکاندا بڵاو دەکاتەوە کە دەبێتە هۆی کۆکین وکفین. جەستەی مرۆڤ دەیهەوێ بە ڕێگەی کۆکین مادەی قەترانی ناو سییەکان فڕێ بدات، بەڵام ناتوانێت. ئەگەر کەسێك ماوەیەکی درێژ جگەرە بکێشێت ناتوانێ بە ئاسوودەیی لە قادرمە سەربکەوێت, یان وەرزش وچالاکی جەستەیی بەردەوام ئەنجام بدا چونکە زووتر ماندوو دەبێت. کێشانی جگەرەو نێرگەلە دەبێتە هۆی باری سەرزمانو لاوازبوونی هەستەوەری تامو چێژو بۆن. جگەرە یەکەم هۆکاری زەرد بوون وتیکچوونی ددانە لە تەمەن گەورەکان لە جیهاندا، هەروەها جگەرە دەبێتە هۆی تەشەنەی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە ودڵ، وەك هەوکردنو شێرپەنجەی سییەکانو تەسك بوونەوەی دەماری خوێنبەرو لە ئاکامدا دەمارەکانی دل کە زۆر مەترسیدارو فەوتێنەری مرۆڤە(٢٩, لا١٣٨). لە کاریگەریە خراپەکانی تری جگەرە پەرەپێدانو قوولکردنەوەی کێشەی هەندیك نەخۆشینە وەك جۆرەها ژانەسەر، قورحە, ڕەبۆ، نەزۆکی پیاوان، هەستی لاوازی دەروونی وەك هەڵاشۆیی و تووڕەبوون وناڕامیو زووتر لە دەستدانی بیرمان لە بەسالاچووبیدا وهتد...و بە پێی زانستی سەردەم دڵنیاین کە: ((جگەرە کێشانی دایك، یەکێکە لە هۆکارەکانی جۆرەها کەم ئەندامیو تایبەتمەندی زگماکی منداڵان.))

دووکەڵی جگەرەکێش جگە لەو کەسە، زیانی بـە ئەنـدامانی خێـزان‌و هاوکـاران‌و کەسـانی دەوروبەری دەگات کە هەندێجار کەمتر نیە لەزیانی بـۆ خـودی جگەرەکێـشەکە. تـوێژینـەوەی پزیشکی نیشان دەدات کە:

* کێشانی دوو جگەرەلەژوریکی (١٢) مەتری لەماوەی ٨خولەکدا(ئەگەر ژنـی دووگیـانی تێدابێت، ڕێژەی ئەو خوێنە بە ڕێژەی (٣٥٪) دادەبەزێنێ کە دەگاتـە مێـشکی کۆرپلـە لـەناو سکی دایکداو زیانیک بەمێشك یان دڵ یان گوێی منداڵەکە دەگەیەنێت (١٠، لا ٣٣).

دەکرێت گەنج ولاوان سەرنج بدەن کە لە خێزانی ئەواندا، باوك یان خاڵو مامیان، چـونە بـە گەنجی جگەرەی کێشاوە ئێستایش کە تووشی شەکرەیان سـەکتەو نەخۆشـی دل ودەمـار بـووە، ناتوانێت بە ئاسوودەیی واز لەجگەرە بهێنێتو ژیانی بۆ خۆی‌و خێـزان زۆر مەترسـیدارو دژوار کردووە.

(لە دواین بەشی ئەم پەرتووکەدا ڕێنمایی گشتی بۆ وەلانانی جگەرە، پێشکەش کراوە).

ئـەمڕۆ لـە زۆربـەی ووڵاتـانی جیهـان وهـەروەها لـە هـەرێمی کوردسـتاندا بـەپێی یاسـا، بەکارهێنانی جگەرە لەشوێنی گشتیدا بە دەستدرێژی کردن لە ماڤی تاك‌و جەماوەر دادەنرێـت، هەر چەند لە هەندێ ووڵاتدا بە تەواوی‌و توندی ئەو یاسایە جێبەجێ نەکراوە.

کەسانی کەم زانست، بە هەڵە، وادەزانن کـە زیانـەکانی نێرگەلـە کـەمترەو یـان جـۆرێکی سووکتر لە نەخۆشی‌و خووگرتویی پێوەیە. پزیشك‌و پسپۆڕان ئەمە بە تەواوی ڕەتدەکەنـەوە یـان بە هەندێك نەخۆشی تایبەتیان وتووە کە زیانی نێرگەلە لە جگەرەکـە کەمترنیـە(میـوەیی یـان هەر جۆرێکی دیکە.

لە لایەکی دیکەوە بەداخەوە، هەندێ لە کێشەکانی گەنج ولاوان لەگـەڵ بـاوك، مـودیری خوێندنگاو شوێنکاری ئیشدا، پەیوەندی بە جگەرە کێشانیانەوە هەیە.

لـەبیرمان نەچـێت، بـە گـە نجان‌و جـەماوەر بلـێین: جگـەرەو نیکۆتینـە هـیچ کاریگەرییەکی باشی لەسەر کەم کردنەوەی خەم وماندوویی‌و ڕێکخـستنی هەسـت‌و سـۆز نییە.

وێنەی (٣)؛ روانگەیەکی دوور لە تەندروستی و وەرزش و گەشاوەیی راستەقینە.
(وەرگیراوە لە ئەنتێرنێت www.adiction.image)

پۆلێنی گشتی مادە هۆشبەرەکان

لە سەرچاوەکاندا پۆلێنی کاتی و جیاواز بۆ مادەی هۆشبەر کراوە کە بە پێی ئامانجی ئەم پەرتووکە، دەکرێت لە گرووپەکانی خوارەوەدا پولێن بکرێن:

١- مەوادی ئەفیوونی، سڕکەر (تلیاك، کۆدین، هێرۆین, ترامادۆل و هتد...)

٢- مەوادی وروژێنەر وهەڵەوسە هێنەر (حەشیش یان کانابیس، کۆکایین وهتد...)

٤- مەوادی هەڵمژان (سیکۆتین یان تینەر, غاز، بەنزین و هتد...)

٦- دەرمانی خەوهێنەرو هێورکەر (والیۆم، ئارتین و هتد...)

٧- نیکۆتین

٨- مەی (کهول)

٩- دەرمانە بەهێزکەرە وەرزشییەکان (ئیفیدرین، ئامفتامین، ئیستیرۆییدەکان، وەك ناندرۆلۆن وهتد.

مەوادی ئەفیونی: تلیاك

سەرگرووپو بنەمای کیمیاوی ئەم مەوادانە تلیاکە کە لە شیلەی تویکەی خەشخاش بەرهەم دێتو مادەیەکە وەك هەویر، کە بە زۆری ڕەنگی قاوەیی تۆخەو تامو بۆنی ناموزنیاك یان پەنیری ترشاو دەدات،و لە کاتی سووتاندن بۆنی وەکو سیکۆتینە. لە زانستی پزیشکی ودەرمانسازی دا،دژ بەئازارو وروژاوی وبێئوقرەیی کۆئەندامی دەماری ناوەندیو هەراوکەری دەمارە خوێنهێنەرەکانە. گرووپی(هێرۆین, کۆدەئین, مۆرفین, سوتێنراوی تلیاکو شیلە) بە گشتی پێکهاتەیکی ئەم مادەیەن. تاقمێکیان لە تاقیگەکاندا بە شێوەیەکی نیوەیان تەواو دەستکرد سازدەکرێن کە بە شێوەیەکی مەترسیدارو بە قورسی خووهێنەرن. گیرۆدەیی بەپیکهاتەکانی تلیاك بە خێرایی ڕوودەدات, بەڵام بەداخەوە مەترسییەکانی نیشانەکانی وازهێنانو تەرك کردن واتە(خوماری) مەوادی ئەفیونی ئاشکرا نابێ تاوەکوو کاتێك کەسی بەکارهێنەر تووشی لێبرانی خێراو کتوپڕ نەهاتبێتو نیشانەکانی وەك باوێشكو لووت خورینی زۆر، ژانی هەموجەستە, لەرزین, ڕەق بوونی ماسولکەکانی لەش دەرنەکەوتبێێت. لەسەر ئەم بنەمایە خووگرتوان درەنگ لە قوولایی کێشەی خۆیان بە ئاگادێنەوە.

مۆرفین

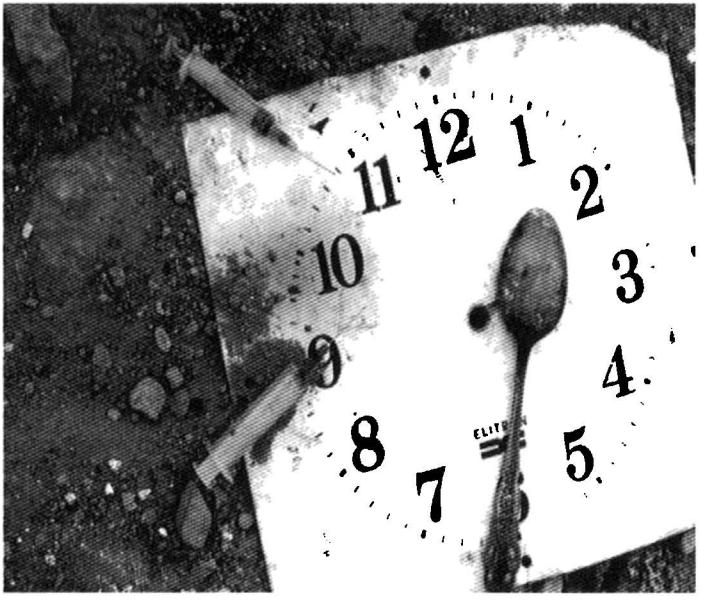
مورفین تۆزێکی دەستکردی کیمیاوی بە ڕەنگی سپی یان بێجیو هەندێ کات سووری خشتییە، تامی تاڵو بۆنی ناخۆشەو لە پزیشکیدا بە جۆری دەرزی کەڵکی لێ وەردەگیرێ ومادەی کارتێکەرەکەی ٢٠ جارانی تلیاك بەهێزترو مەترسیدارترە.

هێرۆین

هێرۆین یەکێکە لە نیوە دەستکردەکانی تلیاکو لە هەندێك گۆرانکاری تایبەتی ئەم مادەیە مورفین بەرهەم دێت, تۆزێکی زۆر نەرمو شلەو لە ڕادەی پەتیەتی خۆی ڕەنگی سپی تا زەردی بەرەو قاوەیی ئەنوێنێ. هێرۆین مادەیەکە زۆر خووگرتەیی دەهێنێ وکاریگەری وتوانای تێکدەری دوو بەرامبەری مۆرفینە.

زۆر لە تووشبوان بە هێرۆین وایان لێهاتووە کە بەدەم ژانو ئازارەوە لەماوەی کاتژمێرێکدا بە پەڵە ٥ جار پەنایان بردۆتە بەر لێدانی دەرزی هێرۆین لەخۆیان. ئەوکەسانەی وا لە نێزیکەوە

لەگەڵ تووشبوانی هێرۆیینداا هەڵسوکەوتیان بووە، دەزانن کە هەموو ژیانو کەسایەتیان لە پێناو مادەی هۆشبەردایەو هیچ ئاستێك لە کۆنترۆڵی ژیانو کەسایەتی خۆیان لە دەست داوە.



وێنەی (٤) چەقبەستوویی ژیان لە پێناو هێرۆیینداا

(وەرگیراوە لە ئەنتێرنێت.www. iran.adiction.image)

کۆدیین

کۆدیین مادەیەکی سپی ڕەنگە لەسەر شێوەی حەب یان بە تێکەڵاوی لەگەڵ ئەستامینوفێن(پاراسیتۆل)و ئاسپرین یان شرووبی دژە کۆکە تیکەڵاوە (تۆسیلار)، خووگرتوانی مەوادی هۆشبەر، وەك مادەی سەرەکی یان لە کاتی نەبوونی تلیاك وهێرۆیینداا دەیخۆنەوە، زۆر بە ئاسانی لە دەرمانخانەکاندا بەردەست دەکەویتو لە رێژەی دیاریکراودا هیچ جیاوازیەکی لەگەڵ تلیاك نییە. کاریگەری هەرە مەترسیداری گرووپی مەوادی ئەفیوونی پاش یەك یان چەند جار بەکارهێنانی بەدەردەکەوێو کەسی هەڵواسراو ناچار دەبێت رێژەیەکی دیاریکراو یان زۆرتر بەکاربهێنێت چونکە ئەگەر رێژەکەی لەوە کەمتر بێت، ئازارو قەیرانی بێبەشی کەسی گیرۆدەو نیشانەکانی تەرك ئاشکرا دەکات (٢٢، لا١٥)..

کاریگەری خێرای بەکارهێنانی مادەی ئەفیونی

ئەم مەوادە ڕەنگە لە سەرەتای بەکارهێنانەوە ببنە هۆی هەست کردن بە ماندوو نەناسی یان ئارامیو کەم کردنەوەی ئازار بەڵام لەگەڵ ئەم سەرەتاو ڕواڵەتە دڵ خۆشکەرەدا، جگە لەخووگرتویی، مەترسی تریشی لەگەڵدا هەیە وەك ژاراوی بوون بەنیشانەی ڕشانەوە، دڵ تێکچوون(Arrhythmia)، کزبوونی هەناسە، قەبز بوون، تەسك بوونەوەی بیلبیلەی چاو، بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن، بەرز بوونەوەی ڕێژەی گەرمای لەش، کەم کاری پەرچدانەوەی دەماریو هەست کردن بە گێژی.لەوانەیە لە یەکەم جارەکانی بەکارهێنانەدا ژاراوی بوون ڕووبدات یان خود ئەگەر ئەم مەوادە زۆرتر لە ڕێژەی ئاسایی خۆی بکار بهێنرێت، لە ئاکامدا دەبێتە هۆی بورانەوە یان مەرگی تاکی تووشبو.

نیشانەکانی پێناسینەوەی کەسی خووگرتەی گرووپی ئەفیون

لێڵ بوونی ڕەنگی پێستو شین هەڵگەڕانی ڕەنگی لێو.

خرۆکی زۆری لووت ولەش.

خۆلادان لەچالاکی وئیشی جەستەیی.

زۆر پێچوون لە ئاوەستدا بەهۆی قەبز بوون یان بەکارهێنانی مەواد.

بەش نەکردنی پارە بۆ بژێوی ئاسایی‌و هەوڵدانی لە ڕادەبەدەر بۆ خێرا بە دەستهێنانی پارە.

قسەکردن بە مشە(گنی)و دەنگدانەوەی ناولووت.

نائاسایی بوونی باری خەوو خواردن.

زیانی گشتی‌و جەستەیی خووگرتویی ئەفیۆن

کەم بوونەوەی ئارەزووی جینسی‌و توانای جینسی بەتایبەت لە پیاواندا.

بەکارهێنانی ئەم مەوادە لە ژناندا نارێکی سوڕی مانگانە وکەم بوونەوەی توانایی لە زاووزێی لێدەکەوێتەوە.

بەکارهێنانی گرووپی تلیاك جوولەی ئاسایی ڕێخۆڵەکان وڕێکوپێکی خواردن کەم دەکاتەوە, بۆیە خووگرتەکان گیرۆدەی قەبزی‌و زیانەکانی دەبن.

خووگرتەکانی مۆرفینو هێرۆین بەهۆی پیرانەگەیشتن بە باری تەندروستی خۆیان ماسولکەکانیان دەتوێتەو لە پەیکەرێکی ڕێك و پێك و سروشتی بێبەش دەبن.

وهەروەهابەهۆی پێرانەگەیشتن بەپاك و خاوێنی خۆیان و قووتدانی تلیاك و بەکارهێنانی دەرزی بۆ گەیاندنی خێرای مەواد بەجەستەیان تووشی برینی گەدەو جۆرەها نەخۆشینی قورس و هەو کردن و نەخۆشییە مەترسیدارەکانی ئایدز وهیپاتیت (زەردوویی جگەری) دەبن وئەم نەخۆشییانە دەگوازنەوە بۆ خەڵکانی دیکە، کە ئەمەش هەو کردنی خوێن و جگەرو دەرئەنجامی کوشندەی لێدەکەوێتەوە.

کاریگەری دەروونی خووگرتویی بە ئەفیۆن

ئەم گرووپە لە مەواد، بێجگە لە کاریگەریی جەستەیی کۆمەڵێك زیانی ڕەفتاری ودەروونی وکۆمەڵایەتیان لێدەکەوێتەوە کە بە گشتی بریتین لە:

* دەرکەوتنی ناکاوو زەقبوونەوەی کێشە دەروونییەکان وەك تووڕەیی ودڵەڕاوکێ، خەمۆکی، وڕینەو بیری وەسواسی.

* خووگرتوان خەوی ئاسوودە یان نییە، بۆیە ڕەفتارو ڕوخساریان شپرزەیە.

* کێشەی سەرنج دانو چڕبوونەوەو پاڵنەر بۆ ڕاوێژکردنو جێبەجێ کردنی ئیش.

* کێشەی کاروباری پیشەیی و خوێندن, وەك بەجێهێشتنو دەرکران لە خوێندنگاو شوێنی کار کردن. لەوانەیە هۆکاری سەرەکی ئەم کێشەیە، گیرۆدەبوونی خووگرتو بێ بە تێپەرکردنی زۆربەی کاتی پشووەکەی لەگەڵ هاوڕێیانی تووشبووو هەروەها تێکچوونی باری جەستەیی وشپرزەیی.

* ڕەنگە گرنگترین کێشەی دەروونیو ڕەفتاری لە خۆخافلاندنەوە دەست پێدەکات، زۆربەی تووشبوان خۆیان بە هەڵواسراو یان گیرۆدە نازانن ودەڵێن: "جاروبار بۆ خۆشی یان بۆ کەم کردنەوەی ئازارێکی دەروونی دەیکێشم" یان"هەرکاتێك حەزبکەم وازی لێدەهێنم"...تا کاتێك بە تەواوی بۆ خەڵکو بۆ خۆشیان دەردەکەوێت کە تووشی خووگرتویی قورس بوون. ئەمە ئەزمەو قەیرانێکی زۆر قورسەو ڕێگریش دەکات لە هاتنی دڵخوازانەی زۆرینەی خووگرتوان بۆ کلینیکی چارەسەری، بۆیە لە درێژەی ئەم بارودۆخەدا، چارەسەری تووشبوانی تلیاك زۆر

سەختو کێشەدار دەبێتەوەو چەندین جار شکست دەهێنێت وەک دیاردەی تێکەوتنەوە (relapse) ڕووەدات (١٧، لا١٩). واتە، وەکوو زۆربەی بواڕەکانی تەندروستی وەڕوونساغی دەبێت لەخێزانو کۆمەڵگادا بەیەك دەنگ بڵێین: (**بەرگری وبەکارنەهێنانی مادەی هۆشبەر لە دەرمان وچارەسەری ئاسانترو باشترە.**)

٢- مەوادی وروژێنەرو هەڵەوەسەهێنەر

حەشیشو بەرچاوترین نیشانەکانی بەکار هێنان:

حەشیش _ حەشیشە_ماریوانا یان کانابیس مادەیەکە لەسەر لەقوپۆپی گیای شادانە (دانەوێلەیەکەو خواردنی سەرەکی بولبولی ناوماڵە) ڕەنگی سەوزی تۆخەو لە پزیشکیدا لە گرووپی مادە وروژێنەرەکانە. ناوەکانی تری حەشیش بریتین لە: ماری جوانا، بەنگ، گراس، ئالف، چرس، خات،داگا،ماری جوینت، سیگاریو ...حەشیش زیاتر لە ٤٠٠ پێکهاتەی کیمیاوی هەیە، گرنگترینیان بریتیە لە تێکەڵەی Tetra Hydro Canabinol کە لە زانستی دەرمانسازیو پزیشکیدا، وەکوو دژەئازار بەکاردێت. حەشیش هەڵەوەسە (Hallocination) دروست دەکاتو ووزەو جوولەی جەستەو هەستەوەرەکان بە کاتی دەهەژێنێت (١٨، لا ١٣).

نیشانەکانی بەکارهێنانی حەشیش بریتین لە: سورهەڵگەڕانی چاو، لێدانی خێرای دڵ، دابەزینی لە ناکاوی پەستانی خوێن، ووشکی دەم ولێو، ناهاوسەنگی لەشو جوولە، سەرخۆش بوون وکەیفخۆشی، خێرایی وکێشەی لێکدانەوەی هەستەوەری بە تایبەت لە دەنگو ڕەنگو تێگەیشتن لە کاتو شوێن.

* زیانی گشتی حەشیش:

هەرچەند گیرۆدەیی جەستەیی ئەم مادەیە بە ئەندازەی گرووپی ئەفیون بەهێز نییە، بەڵام وابەستەیی دەروونیەکەی قورسترە. نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە، شێرپنجەی سییەکان، بوورانەوە(فێ)ی جاروبار، پوکانەوەی مێشك، نالەباری کروموسۆمی لە جەنینوکەم ئەندامی زگماکی، شێوانی چالاکی سیستەمی پاراستنی سروشتی، تێکدانو ئالۆزکردنی ئارەزووی سێکسی، ناڕێکی سوڕی مانگانەو نەخۆشیەکانی هەوکردنی قورگ ولووت.(٢٤،لا٤١).

*تێبینی هەندێ کاریگەری تایبەتی ومەترسییەکانی حەشیش

کاریگەری لاوەکی حەشیش لای هەموو تاکەکان وەك یەك نییە، بەڵام لاوان بەشێوەیەکی ئاسان لە ژێر کاریگەری تەڵقینو هاندانی هاوڕێو نزیکانیان حەشیش دەدۆزنەوە،و زۆرێك لە کاریگەریەکانی وەك سەرەکێژەو گۆڕانی لێکدانەوەی هەستەوەرەکان لایان شتێکی خۆش و تازەیە، هەروەها کەمبوونەوەی ماندوویی وشەکەتی لە سەرەتای بەکارهێنانیدا.

بەڵام لە ڕاستیدا بەکارهێنانی حەشیش بە تایبەت لە کاتی خەمۆکیو شەکەت بوون دەبێتە هۆی هەست کردن بەدڵەڕاوکێو بێ ئۆقرەیی زۆر، ترسو زراوچوون لە مەرگی ناکاو، لێدانی نائاسایی دڵ، ئازاری قەفەزەی سینگو هەناسەبڕکێ، پێویستی خێرا بە هەڵمژینی هەوای خاوێنو نوێو ووشك بوونی زارو قوڕگ، میزەچرکە، ژانەسك. زۆرجار ئەم کێشانە ٣ تا ٦ کاتژمێر دەخایەنیت.(١٥،لا٦٣١).

بەکارهێنانی حەشیش نیشانەی دەروونی توندتر وەك وڕینەو هەڵەوەسە لەگەڵ خۆیدا دەهێنی. لەوانەیە کەسی تووش بوو دەنگێك ببیستێت کە ڕاستیدا بوونی نییە یان شوێنێکی بەرز بە نزم بزانێتو باز بدات ومەترسی بخاتە سەر گیانی خۆی.

هەندێك لە لاوان،وەکوو هونەرمەند یان خوێندکار، لە ڕووی کەم زانییەوە حەشیش بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی چالاکی پیشەیی وخوێندن بەکاردەهێنن، بەڵام پاشان تووشی تێکچوونی بیرمانو هزرو خۆگونجاندن لەگەڵ ژیان یان کێشەو سزای یاسایی دەبن، هەروەها حەشیش لە هاوسەنگی ڕەفتاری بەکارهێنەردا کێشە دروست دەکات، بۆیە بۆ بەکارهێنەر پاسکیل سواری، شۆفێریو ئیش کردن بە ئامرازی مەکینەیی مەترسی دارە، زۆرێك لەحەشیش خۆران لە کاتی سەرخۆشیدا، تووشی ڕوداوو پێکدادانی شۆفێری دەبن.

خێرا بوونەوەی لێدانی دڵ یەك لە کاریگەرییە گشتیەکانی بەکارهێنانی حەشیشەو دەبێتە هۆی شەکەت بوونو ماندوویی نائاسایی - خۆ دوورخستنەوە لە چالاکی جەستەییو وەرزشو لە کۆتاییدا نەخۆشینەکانی دڵو دەمار.

حەشیش لەسەرهەموو ئاستەکانی چالاکی کۆئەندامی زاووزێ کاریگەری تێکدەرانەی هەیە حەشیش هۆی کەم بوونەوەی ڕێژەی ئیسپرم وهێلکۆکەی هەر دوو ڕەگەزە.

کوکایین

کوکایین مادەیەکی بلوری‌و سپی ڕەنگە کە لە گیایێک بە ناوی "کوکا" لە گیاکانی ناوچەیی ئەمەریکای باشور، بەرهەم دێت. ئەم مادەیە بە ناوەکانی جۆراوجۆرێ تر وەک (ئەسنو، کوک، کراک، ...) ناوی لێ دەبڕدرێ. کوکایین لە بەهێزترین مەوادی هۆشبەرە چونکە بەکارهێنانی یەک جاری دەتوانێ بە تەواوی تاک گیرۆدەبکاتو کەسی هەڵواسراو بۆ بەدەست هێنانو بەکارهێنانی دووبارەی خۆی دەخاتە بەر هەموو جۆرە زیان ومەترسییەک.

کاریگەری کوکایین ماوەی ٦٠ — ٣٠ خولەک دەخایەنێ‌و هەر لەسەر ئەم بنەمایە کەسی بەکارهێنەر بۆ خۆپاراستن لە ئازارو ئاشکرابوونی نیشانەکانی بێبەشی ناچارە لە شەوو ڕۆژدا دەیان جار ئالوودەی کێشان یان هەڵمژین یان لێدانی دەرزی کوکایین بیت. لە تاقیگەدا دەرکەوتووە کە وا مشکی منداڵ لەبەر، لە ڕۆژێکدا ٢٤٠ جار مندالەکەی بەجێ دیلێت بۆ وەرگرتنەوەی کۆکایین.(١٥،لا٦١١).

پاش بەکارهێنانی کۆکایین‌و ورووژاوی سیستەمی سپماتێکی لەشی مرۆڤ دەبیتە هۆی خیرایی لێدانی دڵ، بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، ئارەقە کردن، هەراوبوونەوەی بیلبیلەی چاو، هەناسەتەنگی، هەروەها نیشانەکانی تر وەک: ورووژاوی، بێ ئۆقرەیی، کێشەی بیرمان وهزر، شلەژانی لەناکاوو ڕەفتاری نابەجێ‌و برین‌و نەخۆشینی لووت‌و چاوو ناودەم بە هۆی بەرکەوتنی تۆزی کوکایین دەبینرێت.

لە کاریگەرییە لاوەکی‌و خراپەکانی کوکایین دەکرێ ئاماژە بکرێ بە تووش بوون بەنەخۆشی دڵ، جەڵدەی دڵ‌و مێشک، خوێن بەربوونی ناومێشک، بوورانەوە، کەم بوونەوەی ئارەزووی جینسی، تووش بوو ن بە کێشەکانی دەروونی‌و خەو بردوویی.

مادەی هۆشبەری گرووپی هەڵمژین (سیکۆتین‌و هتد)

گروپێکی تر لە مادەی هۆشبەر، پێکهاتە کیمیاویە بۆندارەکانن وەکوو: تەنەر، بەنزین‌و سیکۆتین (چەسپ)ی کۆمبارو مەوادی پاککەرەوە کە مادەی تینەریان تێدایە، غازی چەرخ‌و قەنینە، ڕەنگی ئەتیری، جۆرێک لە بۆیاخی پێڵاو،و ئەو مادەانەی ئەسیتۆنیان تێدایە، بە هۆی

هەرزانییان‌و لەبەر دەست بوونیانەوە لەولاتانی ڕۆژئاوا‌و ڕۆژهەلاتی دوور، لاوان‌و گەنجان بە زۆری خۆیانی پێ سەرخۆش‌و پاشان نەخۆش دەکەن.دەربارەی شێوازی بەکارهێنان، بۆنمونە نیوەیەك سیکۆتین دەکەنە کلێنێکسەوە ماوەی ٣_٥خولەك بۆنی پێوەدەکەن. لە هەرێمی کوردستانیشدا، لە زۆربەی شارو قەزاکاندا، گروپێك خۆیان تووش کردوە. بۆیە خێزانەکان‌و چاودێرانی کۆمەلایەتی‌و ڕێکخراوەیی بە تایبەت لە گەڕەکی هەژارو پەراوێزدا دەبێت زۆر پەرۆشی ئەم دیاردەیە بن.

کاریگەرییەکانیْ بەکارهێنانی ئەم مەوادە کە بەزۆری بە هەڵمژین بەکار دێت، لە ماوەی ٥ خولەکدا ناشکرا دەبێت‌و بە گشتی کۆئەندامی دەماری ناوەندی، ورووژاوو شپرزەو لاواز دەکات. هەست کردن بەکەوتن‌و لەتردان، هەست بەترس‌و هەلە کردن، گومان لە بینین‌و بیستنی شتی نائاسایی‌و ئەندازەی لەش، کێشەی ڕاگرتنی هاوسەنگی لەش، کێشەی بیرمان.و لە درێژخایەندا دواهاتی مەترسیداری خێرایی‌و شپرزەیی لێدانی دڵ، لاواز بوونی هەناسە، هەناسەبرکێ، ڕشانەوەی مەترسیدار، دروست بوونی کێشە بۆ گورچیلە‌و جگەر. بە گشتی زیانەکان‌و نیشانەکانی بەکار هێنانی ئەم گروپە هەروەها نیشانەکانی بێبەشی،بەپێی رادەی خووگرتویی، بە زۆری لە حەشیش دەچێت.

نیشانەکانی وەلانان‌و بێبەشی لە مەواد

پێویستە وەکوو ئەندامی خێزان سەرنجی کەسی خووگرتوی تلیاك، هێرۆین،حەشیش وسیکۆتین بدەین، لەنێوان دوو جار بەکارهێنان وبێبەشی کاتیدا، نیشانەکانی (خومماری) وەك: خرۆکی لووت‌و لەش، ئێش‌و ئازاری ئێسك‌و ماسولکەکان، لەرز کردن، پژمین، ئاو هاتنی بەردەوام لەچاو، هەست کردن بەسەرما، باوێشکدان‌و نزگەرەکردنی جاروبار.

زۆرجار بە هۆی خووگرتویی مادەی هۆشبەرو بۆ خۆپاراستن‌و شاردنەوەی ئەم کۆمەڵە نیشانەی وەلانان(تەرك) (with drawal Symptoms)ەیە کە ئەندامیکی خێزان لە سەردان‌و گەشت وگوزارو ئاهەنگی خێزانی دوور دەکەوێتەوە. چونکە خووگرتوان دەترسێن لەدەرەوە دەرفەتی کێشان یان خواردنی تلیاك یان حەشیشیان وەدەست نەکەوێت‌و تووشی ئازارو ئاشکرابوونی کێشەکانیان بن.

مەی (کهۆل)

مەی مادەیەکی سرکەرو لە هەمان کاتدا وروژێنەری کۆئەندامی دەماری ناوەندیەو لە مادەکانی تر بەربلاوترەو پەیوەندی بە کردەوەی تاوانو توندوتیژییەوە هەیە. لە وولاتی ئەمەریکا لە سێ کردەوەی تاوانو قۆڵبەست کردندا هۆی سەرەکی یەکێکان خواردنەوەی مەیە. لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە سالی (١٩٧٤) لە زیندانەکانی ئەیالەتی ئەنجام دراوە وا دیاری دەدا (٩٠ ٪) بەندکراوان لە کاتی ئەنجامدانی کردەوەی تاوان سەرخۆشی بادە بوون.

لە لێکۆلینەوەیەکی تردا باس کراوە لە ماوەی سێ سالدا (٥٥ ٪) ئەو پیاوانەی تاوانی کوشتنیان ئەنجامداوەو سزای لەسێدارەدانیان بۆ دەرچووە، لە کاتی ئەنجامدانی تاوانەکانیان مەی یان مەوادی هۆشبەری تر یان تیکەڵەیەك لەم دووانەیان بەکار هێناوە.

خاڵێکی دیکە کە زۆر جێگای سەرنجە ئەوەی کە نەك تەنانەت تاوانباران بەڵکوو قوربانیانی تاوانیش، زۆرجار، لە رێگای سەرخۆشکردنەوە دزیان لێدەکریت یان ئەبن قوربانی دەستدرێژیو پیلانی رووخێنەر. سەرچاوە:(HoIocomb & nderson: 1983).

لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا، لە پێکدادانی ئۆتۆمبێلدا تاوانباری یەکەمو سەرەکی کەسی سەرخۆشەو ئەو کەسە قەرەبوو وەرناگرێتەوەو مۆڵەتی شۆفێریشی تا ماوەیەکی درێژ لێدەسێنرێتەوە.

لە تاقیکردنەوەدا، خواردنەوەی کهۆل بۆمرۆڤو ناژەل، چرکەساتی خێرایی جێبەجێ کردنی بریاری گونجاو درێژ دەکاتەوە (وەکوو بڕیاری راگرتنی ئوتومبیل یان کوژاننەوەی ئاگرێك)، بۆیە دەبێتە هۆی رێژەیەکی حاشا هەڵنەگر لە پێکدادانو ڕووداوی زیانبار لە هەموو وولاتان، کەواتە ئەگەرچی بە گشتی مەی (کحول) کاریگەری لە دروست کردنی خووگرتویی بە ئەندازەی کوکایینو تلیاك قورس و خێرا نییە، بەڵام لە ئاکامدا بە شێوەی جیاواز زیانی هەرە قورس بە تاك و کۆمەڵگا دەگەینێت.

هەندێك كاریگەری دەروونی و جەستەیی مەیْنۆشی

أ) كاریگەری خێرای بەكار هێنانی مەی (كحوْل):

كێشەی بیرمانو سەرنج. لاواز بوونی توانای سەبرو خۆڕاگرتن.

لەتردان(نەترە) لە كاتی رۆیشتن، سۆزو گریانو پێكەنینی نائاسایی و تێكچوونی گووتارو تواناكانی دیكە بە تایبەت لە كاتی زیادەخواردنەوە یان بارودۆخی دەروونی وجەستەیی نالەباردا.

ب) كاریگەری درێژ خایەنی بادەنۆشی:

- زیانی قەرەبوو هەڵنەگری خانەكانی جگەر.
- بوونی كێشە لە كۆئەندامی هەرسو گەدەو نەخۆشی قورحە.
- كێشەی تێكچوونی خەو.
- بەرز بوونەوەی مەترسی شێرپەنجەی گەدەو جگەرو لە هەموویان پتر لیوو ددان.
- تەشەنەسەندنی كێشەی دەماری دڵو مێشك.
- لاواز بوونی بەرەو زیادبوونی بیرو هۆشو وورد‌بینی(٢٤،لا٢٣).

ناڕەواكاری مەواد لە بواری وەرزش_مەوادی بەهێزكەر(هیزبەخش) (Duping)

ئەو كەسانەی كە كەڵك لە دەرمانی بەهێزكەر وەردەگرن زۆرتر وەرزشكارانی بەشەكانی جیاوازی وەرزشی پالەوانی، بەتایبەت لەش جوانی– ڕاكردنو بەرز كردنەوەی كێش. گرووپە گشتیەكانی ئەم مەوادە كە لە ناكامدا دەبن بە هۆی خووگرتویی، بریتین لە: ئیستیرۆییدەكان (وەكوو ناندرۆلۆن)، ئیفیدرینو هتد لە بەر ئەوەی پاش گەێشتن بە مەبەستە وەرزشیەكانیان تووشی نیشانەی وازهێنان دەبن وەكوو ئازارو بێئوقرەیی. بەكارهێنانی ئەم جۆرە دەرمانانە زیانی جەستەیی و كێشەی قوولّی گەشەیی لای گەنجان بەدیدەهێنێت كە لەوانە: نەخۆشی ئێسك، ماسوولّكە، پێست، جگەرو دڵو هەروەها زیانی دەروونی و كرداری وەكوو تووڕە بوونی نائاسایی، بێزاری و ڕەقو خەمۆكی لێ دەكەوێتەوە. هەندێ لە نیشانەكانی زیانی قورسی ئەم گرووپە بریتیە لە دەركەوتنی زیپكەی زۆر خۆڕاگر بەرانبەر بە دەرمان لە دەمو چاوو لەشدا، ڕووتانەوەی تووكی سەر، جەڵدەی دڵو هەروەها بە كارهێنانی ئەم مادانە زیانی ڕەگەزی لە

پیاواندا بەدەر دەخا وەکوو گەورەبوونو شۆڕبوونەوەی مەمکوکەم بوونەوەی توانای سێکسیو لە ژنانیشدا بە هەمان شێوە، گرو پیاوانە بوونی دەنگیو نارێکی لە سوڕی مانگانەدا دروست دەکات.

ئەندامی خیزان، ڕاهێنەرو بەرپرسانی وەرزشو ڕێکخراو وداموودەزگای لاوان، دەبێ سەرنج بدەن ئەگەر گەنج و لاوان ئەم دەرمانەیان بەکارهێنا بێت هەوڵ بدەن لەمەودوا لە مەترسیەکانی بەکار هێنانی خرا پی ئەم دەرمانانە ئاگاداریان بکەنەوەو بە زووترین کات لەگەڵ پزیشکدا ڕاوێژ بکەن بۆ بەرگری کردن لە زیانی زۆرتر.

نیشانە گشتیەکانی تووشبون بەمەوادو هەندێ لە کاریگەرییەکان

جاروبار ناسینی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆی ئەندامیکی خێزان کە نابەجێ بەکارهێنەر یان خووگرتوی مەوادە پێویستی بە سەرنجو چڕبوونەوە لەسەر هەندێك نیشانەی گۆرانی ڕەفتارو کەسایەتییە، ٨ نیشانە لەم نیشانانەی لە خوارەوە هاتوون دەتوانن لە ناساندنی کەسی گومان لێ کراو یارمەتیمان بدەن تاوەکووو قۆناغەکانی پالپشتو هاندان بۆ چارەسەر کردن دەست پێ بکات:

١. بە هۆی ڕانەگرتنی باری تەندروستی خودو بەد خۆراکییەوە ڕەنگی دەمو وپیستی بن نینۆکو بەتایبەت لێوەکان لێل دەبێو بیلبیلەی چاو تەسکو هەراو دەبێتەوە.

٢. کەسی تووش بوو ناو لە لوتی دەتکێو پژمینو باوێشکدانی نائاسایی و زۆری هەیە.

٣. بە بێ هۆکاری ئاسایی وەنەوز دەداو شێوەی برۆو برژانگی تێك دەچێت.

٤. گن بوونی دەنگو کۆکینی زۆرو بەڵغەماوی بە تایبەت لە بەرەبەیانیاندا.

٥. ددانی تووشبو ڕەشایی و کلسو نەخۆشینی لە رادە بەدەری پێوەیە.

٦. پێڕانەگەیشتن بە ڕوالەتو جڵو بەرگ.

٧. دەرکەوتنی خاڵی ڕەشو شینو شوێنەواری سووتانو دەرزی لەسەر قۆڵو مەچەکو هەندێ جار ناو پەنجەی پێ.

٨. لاواز بوونی ئارەزووو توانای سێکسی بە تایبەت لە پیاواندا.

٩. کێشەی بەردەوامی هەرسی خۆراکو ئێشو ژانی گەدەووقەبز بوون.

١٠. خورینی زۆری لەشو جەستە، زۆرتر لە لوتو لاقو سکو لای روومەت.

١١. زۆر جار قەترەی چاویان پێیە بۆ کەمکردنەوەی سوری چاو (بەتایبەت بۆ خووگرتوبی بە حەشیش.)

١٢. تووشبوی مەواد خێرا زیزو تووڕە دەبێو دەتۆرێو رەفتارو قسەی کتووپڕو بێ سەروبەر دەکات.

١٣. بە شێوەیەکی نائاسایی لە ڕادەی چالاکی خۆی کەم دەکاتەوەو لەئەرك وئیشی جەستەیی خۆی دوور دەخاتەوە.

١٤. هەموو ڕۆژ هەندێکی زۆر پارەی دەوێت، زۆربەی کات بێ پارەیەو خەریکی قەرز کردنە.

١٥. لەگەڵ کەسانی گومان لێکراو هاتووچۆ دەکاتو پەیوەندی هەیە (ئەوانەی ناوبانگی خراپیان هەیە)، سەبارەت بە هەواڵانی نوێ زۆر نادوێو ئێواران درەنگ دێتەوە ماڵ.

١٦. لە ڕاگرتنی کاتی دەوام تووشی بێتوانایی ورشکست دەبێت.

١٧. لەرژووری خۆی یان ناودەستو حەمام یان لە شوێنە چۆڵەکاندا زۆر دەمێنێتەوە وپێی ناخۆشە چۆڵگەی لێ تێك بدرێت.

١٨. بە هەمووی ئەو هۆیانەی لە خاڵەکانی ڕابردوودا ئاماژەی پێکرا، درۆو پەیمان شکێنی زۆر دەکات.

١٩. ئیشی شاردراوو گومانلێکراوی هەیەو جانتای پارەو شقارتەو پاکەتی جگەرە دەشارێتەوەو گیرفانی لە ماڵەوە دەپارێزیتو کاتێك کە لە ماڵەوە نەبێت ئەگەر ژۆری خۆی هەبێت دەرگاکەی کلیل دەدات.

٢٠. حەزی لەرادەبەدەری لە چای تۆخو قورس هەیە (دەکرێت تلیاکیشی تێدا بەکار بهێنێت).

٢١. حەزی لە خواردنی ترشیات نییەو ئارەزووی زۆری لە خواردنی شتی شیرینە.

٢٢. خووگرتوی مەواد لە ناکاو یان کاتی نەخۆشین لە پسپۆری میر یان سەرۆک نیگەران دەبێتو هەوڵ دەدات دوای بخا یان هەر نەیکا، نەکا خووگرتەبیەکەی ئاشکرا بێت.

٢٣. نەرۆیشتن بۆ سەفەرو سەردانی دورەپرێو لە ئیفادی فەرمانگە خۆی دەدزێتەوە چونکە نیگەرانی دەست نەکەوتنی مادەی هۆشبەرە.

٢٤. کراوەیی و متمانە بە خۆو هەوڵدەری ئەم کەسانە کەم دەبێتەوە.

٢٥. حەب و شروبی کۆدئین دارو حەبی خەو هێنەر وەک دیازپام (والیۆم)و حەبی زۆر بە هێزی دژی سکچوون (دیفنۆکسیلات) پاشکەوت دەکا وبەکاری دێنێت.

٢٦. لەسەر جانتاو کەلو پەلو جلو بەرگیدا شوێنەواری سووتاوی دەمێنێتەوە.

بوونی نائاسایی هەندێ کەرەستەی بەکارهێنانی مەواد وەک: کاغەز یان کارتۆنی لول دراو، ئەلۆمینیومی پاکەتی جگەرە، گوێزان، لولەی قەڵەم جاف، کەوچکی دەسک لار، سرینجی دەرزی لێدان، دەمبوس یان دەرزی ڕەش هەلگەراو، شوشەو قوتوی مربا کە دەرگا پلاستیکییەکەی کون کراو بێت، لەگەڵ سۆدەی هەویر لە نێوان کەرەستەی تایبەتی یان لە ژووری تایبەتی گومان لێکراو.

کاریگەری بنەمایی خووگرتویی مادەی هۆشبەر لەسەرتاک

ئەو خالانەی سەرەوە بەگشتی کاردانەوەی تووشبویی مرۆڤ بە مادەی هۆشبەر نیشاندەدەن، بەڵام لە ڕوانگەیەکی ووردو فراوانو قوواڵتردا کێشەی هەرەقورستر دەبینین کە لە درێژەی بەشەکانی ئەم پەرتووکەدا تا ڕادەیەک ڕوون دەکرێتەوەو لێرەدا ناماژە بە چەند تەوەرێکی دەکەین:

● مێشکو هەستەوەرەکانو هەستی چێژی خووگرتو دەشێوێتو تووشی کێشەیەکی هەمیشەیی لە نێوان تێروتەسەلکردنی خۆیو ئازاری بەردەوامدا. کەسی خووگرتو (١٥) گرام تلیاك یان (٥) گرام هێرۆین بەکاردەهێنێت، کە یەکێك لە بەهێزترین مادەکانی دژەئازارو بێئوقرەییە، کەچی پاش دوو کاتژمێر هەموگیانی تووشی ئازارو بێئوقرەیی دەبێتو بە دەنگی پێوەدرانی دەرگەیەك هەموگیانی دەڕووخێتو پێویستی بە دووبارەیی ئەفیون دەبێت. تەنانەت مادەیەکی سووك وەکوو جگەرە ئەبێتە هۆی ئەم کێشەیە، وەها کە تاك تووشی

نەخۆشی شەکرە یان سەکتەی دڵو مێشك دەبێتو پزیشك فەرمانیدەداتێ کە واز لە جگەرە بهێنێتو ئەو خۆی بە ناتوان دەزانێتو وەلای نانێت تا بە دەست نەخۆشیو جگەرەکەیەوە دەکوژرێت.

● تووشبوی ئەم نەخۆشیە، تەنانەت ئەگەر وازیشی لێبهێنێت، تا ماوەیەکی دوورو درێژ جیگای متمانەو ڕێزی گۆمەڵگا نابێت.

● کەسی خووگرتە، هەموو شەوو ڕۆژی خۆی لە گیرۆدەیی دەسکەوتنی مەواد یان لە نێو کەسانی هاوەردی خۆیدا تێپەڕدەکات، هەر بۆیە لە زانیاریو وشیاری ژینگەییو کۆمەڵگاییو ماف‌و تواناکانی خۆی دەخافڵێتو لە کەم ئاگاییەکی تۆقێنەر دا دەمێنێتەوە. بۆ نموونە ڕەنگە بەڕاستی نەزانێت کە دراوسێکان لە بارودۆخی ئەو ئاگادارن یان بەبۆنەی ئەو بارەوە مندالەکانی لە خوێندنگا هەرەسیان هێناوە.

کاریگەرییە خێزانی‌و ئابووریەکانی خووگرتەیی مەوادی هۆشبەر

دەکرێ چەند خاڵو تەوەری سەرەکی کاریگەری خێزانی کێشەی خووگرتە بوون بەم شیوازە دەست نیشان بکەین وەك: لاسایی کردنەوەی منداڵان لە تووشبوەگەورەکانو پەرەپێدرانی جۆرەها ناساغی ولادەری.تورە بوون، تووندوتیژی، ئازاردانی منداڵو هاوسەر بەرز بوونەوەی ڕێژەی زیانو مەترسییەکان، وازهێنان لە خوێندن، کێشەی دەروونیو خۆکوژی منداڵان. شێواندنو بێ سامانی خێزانو زۆر بوونی ئەگەری جیابوونەوەو تەڵاقو دابڕان. تۆژینەوەیەك لە شاری سنەی کوردستانی ڕۆژهەلات ٣٠٪ی جودایی خێزانی لەساڵانی ٩٣- ٩٥دا بەستۆتەوە بە خووگرتویی مەوادەوە، کە ئەم ڕێژەیە تەنیا لایەنی ئاشکرای دیاردەکەدەردەخات کە خەڵکو دادگا نەیانشاردۆتەوەو پەیوەندییەکەشی ڕاستەوخۆیە(٢٤،ل٣٣). هەروەها کەم بوونەوەی پەیوەندی دروست لەگەڵ خزمو کەسو دەرودراوسێی نزیکو ناسراو یەکێکی تر لە ئاکامەکانی توشبوویی ئەندامی خێزان بە مادەی هۆشبەرە.

دیارە کە منداڵانی کەسی خووگرتو لە ڕووی باری خوێندنو بژیوو دەروونساغیو ڕەوشتەوە تووشی هەرەسهێنانو زیانی گشتیو قەرەبوونەکراو دەبن. لێدرانی تانەو تەونجو ناونیشانی

خراپە یەکێك لـە سـەرەکیترین کێـشەکانی ئەنـدامانی خێزانـی تووشـبوەو هـەروەها ئەگـەری هاتۆچۆی کەسانی بەدگومانو تاوانبار بۆ ناومالّیان لە ئارادایە.

کەم دەسەلاّتی لە بەڕێوەبردنی خێـزانو بنەمالّـەو ڕاگرتنـی پـارەو سـامان: لـەم خـشتەی خوارەوەدا، لە دەسکەوتی توێژینەوەیەکی سالّی ١٩٩٩ لە ئێران، هەندیك لەو زیانانەی کـە لـە خووگرتویی باوکی خێزان دەکەوێتەوە، لەبەراورد لەگەلّ خێزانی ساغو ئانالوودەدا هـاتووەو لـەم خشتەی دواییدا دەبینین کە تووشبویی مادەی هۆشبەر، لە چەند تەوەری ئاسـایشو دلّخۆشـیو سامانو ڕێکوپێکی خێزاندا کاردانەوەی خراپو حاشاهەلّنەگری هەیە.

خشتەی (١)

بەراوردی ئایەکسانی کێشەکانی خێزانی ئالوودە لەگەلّ خێزانی ئانالوودە

تایبەتی پیشاندەر	پێوەری جیاوازی ٪
هەست کردنی منداڵان بە شەرم	١٠٠
هەست کردنی هاوسەران بە شەرم	٩٩
هەستی لەخۆبایی بوون لای منداڵان	٩٩
هەستی لەخۆبایی بوون لای هاوسەران	٩٦
هەست کردنی منداڵان بە ئاسوودەیی	٩٤
هەست کردنی هاوسەران بە ئاسوودەیی	٩٤
هەست کردن بەّ دڵتەنگی بە هۆی دیار میّرد	٨٩
هەست کردن بە دڵتەنگی بە هۆی دیار باوك	٨٣
ئامادە بوونی میّرد لە ناو مالّدا بە درێژایی سالّی رابردوو	٧٩
مڵمڵانێ لەگەلّ میّرد	٣٣
مامناوەندی پێوەرەکانی جیاوازی	٨٦/٦٪

کاریگەری پیشەیی خووگرتویی مادەی هۆشبەر: دەکرێت لەم بوارەدا ئاماژە بکرێت بە:

١- دابەزینی ئاستی متمانەبەخۆ ی تێکچوونی پێگەی پێشەیی

٢- بەرەو ڕووبونەوەی دووبارەیی لەگەڵ ڕوودا وی پیشەیی بۆ نمونە پێکدادانی شۆفیران تووشبوو یان تەنانەت هەڵەی پزیشك یان پۆلیسی خووگرتە بەمەواد

٣- دواکەوتنی لە ڕادەبەدەرو نەهاتنو ئیجازەی زۆر بۆ شوێنکار

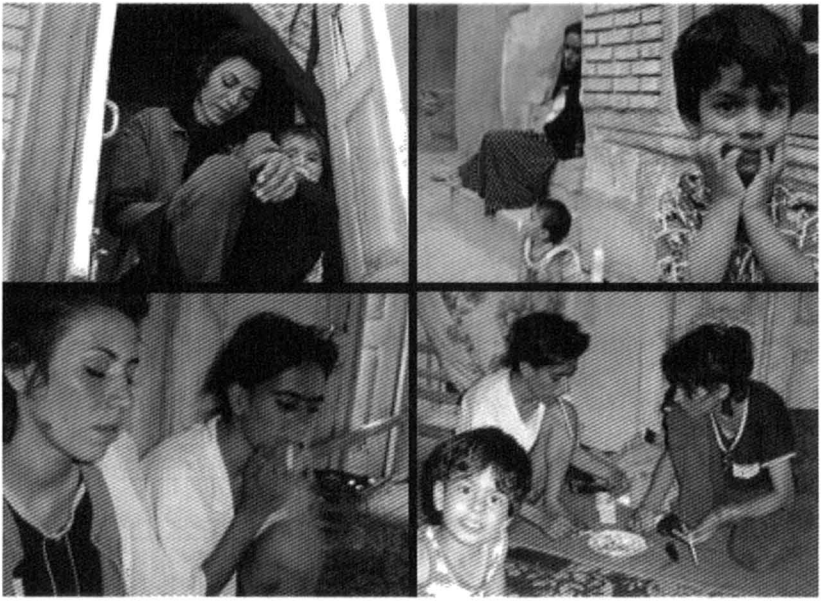
٤- کەم بوونەوەی پارەو پولو قەرزداری

٥- هەروەها دووبارەبوونەوەی گۆڕینی پیشەو لە کار دەرکران(٢٥،ل١٨).

کاریگەری ئابووری

بێجگە لە کێشەی گرانی نرخو خەرجی زۆری مادەهۆشبەرەکانو ئەو زیانەی ڕاستەوخۆ لە بژێوی خێزانی دەدات، دەکرێت ئاماژە بە هەندێك ڕەهەندی ناڕاستەوخۆ بکەین. پێگەیشتنی زیان بە کۆمەلگا بە بۆنەی کەم بوونەوەی هێزی کارگوزاریو جەماوەری بێبەرهەمو دەست بەتاڵ، هەروەها بووجە داسەپاوەکان بەسەر هێزەکانی سوپاو ئاسایشو دادگاو گرتووخانەکانی وولاتان بۆ پاراستنی سنوورو بەرەنگاری مادەی هۆشبەر کە لە ریگای زەریبەوە زیانی چەندجاران لەئابووری خیزان دەداتەوە.بودجەو تێچووی پارێزگاری کردنی تووشبوانی مەوادی هۆشبەرو خووگرتەین لە نەخۆشخانەکانو دەرمانگاو شوێنی تایبەتی چارەسەریو ڕاهێنانەوەی گەنجانو خووگرتوان لە ئاکامی ئەم تووشبوییە، ئەندامانی خێزانی خووگرتو فێری پارەڕفاندنو شاردنەوەو جۆرەها درۆو بێسەروبەری بژێوو ڕەفتاری ئابووری دەبن.

کاریگەری کۆمەڵایەتی:



وێنەی (٥)- کاریگەری ژینگە و گەرەکی نالوودە لە سەر تێوەگلانی مادەی هۆشبەر
(وەرگیراوە لە ئەنتێرنێت.www.adiction.image)

هەندێك لە کاریگەربە کۆمەڵایەتیەکانی خووگرتویی لە جیهاندا کێشەی نابووری و کەلتووری سنوورشکێنی پێکهێناوەو بۆتە هۆی پەنا بردنەبەر پلانی چەندوڵاتی و نێونەتەوەیی و رێکخراوەکانی تەندروستی و نابووری نێونەتەوەیی بەشێکی فراوانی هەولّی خۆیان بۆ تەرخانکردووە(٩،لا٨). لە ئاستی خێزانیشدا بەشێك لە کەمترینیان بریتیە لە:

١- لاوازبوونەوەی پابەند بوون بە بنەمای بەهاو باوەڕی رەوشتی و هاوولّاتی بوون و ئایین.

٢- بەرز بوونەوەی رێژەو گۆرانی زیانی کۆمەلایەتی هەمە جۆر وەك: تاوان، گەندەلّی، لەش فرۆشی، خۆکوژی، جودایی و لێکترازانی خێزان.

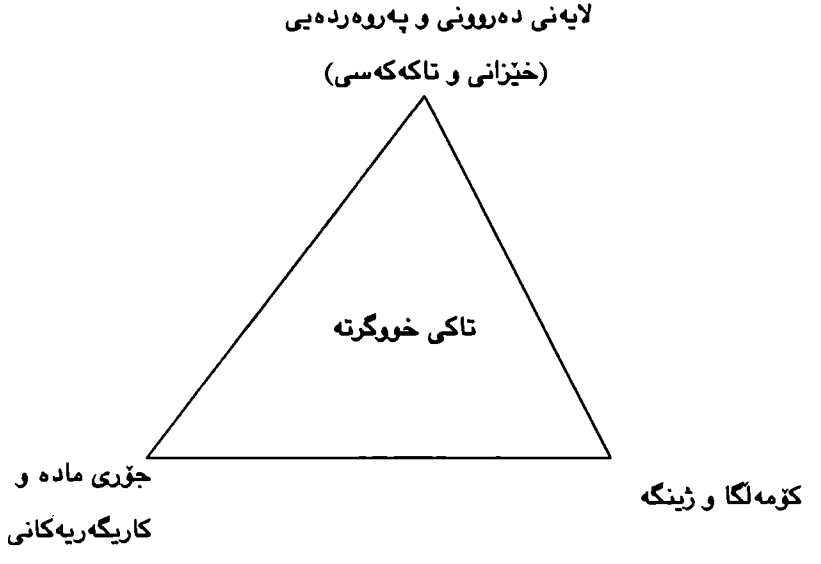
٣- زۆر بوونی ئاماری پێشەی بێبەرهەمو نابەجێو بێ سەروبەرو بەرز بوونەوەی رێژەی بێکاری.

٤- بێ سامانی و هەژاری ناوچەیی تەنانەت لە رووی پاك و خاوینی و رازاوەیی شارەکان و گەشتیاری ناوچەی تووشبوو.

بۆچی مرۆڤ تووشی خووگرتویی به مەواد دەبێت؟

لە بەدواداچوونی وەڵام لەم بوارەدا، ئاماژەبەوە دەکرێت کە تووشبون بە مادەی هۆشبەر کێشەیەکی جەستەیی، دەروونی، کۆمەڵایەتییەو لە ریزبەندی قورسترین نەخۆشییە جەستەیی و دەروونییەکاندا دانراوە(٢،لا٥). مرۆڤ بوونەوەرێکە کە لە زۆرها شت چێژ وەردەگرێت، سروشتی، ئاسایی یان لادەرانە. لە تامی شیرینی و چالاکی بیرکاری، ئیشی قورسی جەستەیی یان لە ئاژەڵبازی. سەرەڕای ئەمەش، ئەم دیاردەیە هۆکاری زۆری هەیەو فاکتەرەکانی تاکەکەسی، بۆماوەیی، کۆمەڵایەتی، هەروەها کاریگەری کیمیاوی و فارماکولوژیکی (دەرمانناسی) دەرمانەکانو مەوادی هۆشبەر لە تەشەنە کردنی خووگرتەیی مەوادا ڕۆڵیان هەیە (٤،لا١٤). ڕێژەیەکی بەرچاو لە خووگرتوان، بە ڕێنمایی هەڵەی کەسی دیکە وێستوویانە خۆیان لە ئازارو کەموکوڕییێکی جەستەیی دوورببەنەوە، یان گوشارو تەنگەژەی دەروونیان لەسەربووە، یان لە بۆ سەرخۆشکردنو ووەرگرتنی چێژی لادەرانە مەوادیان بەکارهێناوەو سەرەڕای ئەم هۆیانە، کەمبوونی زانیاری گونجاوو هەژاریو دارمانی باری کۆمەڵایەتی لەگەڵ خووگرتویی مەوادی هۆشبەردا پەیوەندیێکی گرێدراویان هەیە.

ئەم وێناگرەی خوارەوە، بارودۆخی گشتیو کارتێکەریەکان لە سەر بەکارهێنەرانی مادەی هۆشبەر وێنا دەکات(٩،لا١٢):



با ئاگەداربین: لە هۆکارە هەرە گرنگەکانی خوگرتویی مەواد پێ نەزانینی کەسی تووشبو بە خووگرتویی خۆیەتی. زۆربەی جار ئەو مەواد بەکاردەهێنێتو دەڵێت کە هێشتا تەواو تێوەنەگلاوەو دەتوانێت هەرکات بیهەوێت وازی لێبهێنێ

*** بیرهێنانەوە بۆ خوێنەری بەڕێز: لە خێزاندا بۆ زۆربەی ئەم فاکتەرانە رێگای بەڕگریو بەڕەنگاری هەیە کە لە بەشەکانی دواینی ئەم کتیبەدا دەیخوێنینەوە.**

١ - ئەو هۆکارانەی پەیوەندییان بە خودی تاکەوە هەیە:

* خۆیەکەمزانین (خۆشکاننەوە) یان خۆ بە زلزانین بە پێی بارودۆخی تایبەتی جەستەیی و دەروونی یان چەشنێك پەروەردەی خێزانی و خویندنگایی. بۆ نموونە منداڵێك کە ناتەواوی جەستەیی یان ناڕێکیەکی هەیە، تانەی لێدەدەن و لەوەبەدوا بۆخۆی خۆی دەشکێنێتەوە. یان تانەیەکی خێزانی لەسەرە وەکوو ئاوارەیوونی ناموسێك یان شتێکی لەو بابەتە. لە چەشنێکی دیکەدا دایك و باب و گەورەکان رێگا نادەن منداڵو گەنج خۆی ئیشی خۆی بکات. (بۆ نموونە پێڵاو لە پێکردن لە تەمەنی ٢ ساڵی یان هەڵبژاردن و کرینی جانتایەك بۆ خۆی لە تەمەنی ١٦ ساڵیدا). یان لە دەربرینی رای خۆی سەبارەت بە گۆڕینی خانوو یان کێشەکانی خوێندن لە پۆڵداو شتی تر لەم بابەتانە بە بێترس وگالتە پێکردن، یان پێهەڵدانی زۆر، تاکێك پەروەردە دەکرێت کە لە بەرامبەر داواکاری و خولکی هاوڕێکانی بۆ کێشانی جگەرەو حەشیش توانا و بوێری لادانی داواکاری ئەوانی نییە یان تواناکانی خۆی زۆر فراوان یان کەمتر لەوە دەزانیت کە لەڕاستیدا هەیەو زوو شتی مەترسیدار تاقیدەکاتەوە. بۆ نموونە بە گەنجێك دەڵێن: ((حەیفە تۆ بەم بەژنو بالاو تروێمبیلە چاکەوە حەشیش نەکێشیتو حەز لە دونیا نەبەیت))،و ئەگەر ئەو خۆ بە زلزان بێت ئیدی خۆی پێ راناگیرێتو تووشی مادەی هۆشبەر دەبێت (٢٢، لا ٢٦).

* خوی هەمیشەیی بە ئەنجامدانی ڕەفتاری چەوتو نابەجێو دژ بە کۆمەڵگا: وەکوو کەسێکە کە بێ هۆکاری ئاسایی دزی دەکاتو زیان بە خەڵکی دەگەینێت یان شەڕو پێکدادان دروست دەکات.

* گوشاری دەروونی یان کێشە تایبەتییەکان: وەکوو کەسێك کە لە ئەنجامی بیرکردنەوە وسوزداریدا تووشی کێشەیەکی قورسەوەکوو خەمۆکی‌و هەڵەوەسە، بۆ چارەسەر کردن یان کەم کردنەوەی ئەم جۆرە کێشانە لە جیاتی سەردان بۆ لای پزیشکی پسپۆڕ پەنا دەباتە بەر بەکار هێنانی مادەی سەرخۆشی هێنەر.

* بەکارهێنانی دەرمانێکی تری مێشك ودەمار یان چارەسەری دەروونی: بە تایبەت کەسێك کە بە بێدەستووری پزیشك دەرمانی هێورکەرەوە بەکار دەهێنێ ئەگەری ئەوە لەسەری زۆر دەبیت کە ڕوو لە مادەی هۆشبەری تر بکات(١٥،لا٦٧٥).

* ئێش‌و ئازار یان نەخۆشی جەستەیی کتوپڕو ناسوور: وەکوو پێاوێکی بە سالاچوودا کە پشتی تووشی ئازاری دڕێخایەنی بووە، یان منداڵێکی ساوا کە بەردەوام گوێی ژان دەکات لە جیاتی دەرمان‌و چارەسەر کردنی لای پزیشك، وەکوو دەرمانی دژەئازار تلیاکی بۆ بەکار دەهینن. ئەم شێوەی هێورکردنەوە نەك تەنانەت خووگرتویی دروست دەکات، بەڵکوو دەبێتە هۆی درەنگ بردنی بۆ لای دوکتۆری پسپۆرو قورس‌و ئالۆزتر بوونی کێشەکان‌و تەنانەت کەم ئەندامیش. ڕەفتاری هەڵاشۆیی یان ڕەفتاری بەپەلەو کوتووپڕ بێ بیرکردنەوە (١٦،لا٥١).

* کەم بوونی بەرپرسیارێتی‌و سەربەخۆیی واتە هەڵواسراوی بە هاوڕێکانی: وەکوو کەسێك کە بەسەر هەست‌و کردەوەو ڕەفتارەکانی خۆیدا زاڵ نەبێت‌و بە خێرایی دەکەوێتە ژێر کاریگەری پێشنیارو لاسایی کردنی هەڵس‌و کەوتی گرووپ‌و تاکی تر. هەست کردن بە دڵەڕاوکێ‌و خەمۆکی‌و مەترسی‌و نائارامی.

* هەستی‌و ڕەشبینی‌و هەست نەکردن بە ئەندامێتی کۆمەڵگا‌و توانا کانی خۆی: وەکوو کەسێك لە قۆناغی منداڵیەوە کەم ئەندام بوو بێت.یان بێ ئۆقرەیی هەندێك گەنجی خاوەن کێشەی پەروەردەیی بۆ خۆ پیشاندان وەکوو کەسێکی تەمەن گەورە.

بیروڕای ڕەزامەندانەو ئەرێیی (Positive) سەبارەت بە مادەی هۆشبەر: بۆ نموونە بە هەڵە، وادەزانێت کە کێشان‌و بەکارهێنانی جگەرەو مەی نیشانەی ڕێزو گەورەیی یان بەکارهێنانی تلیاك تەمەندرێژی‌و تەندروستی لەگەڵ دایە.

بەر تەوژمی تـوڕەیی وەدەسـتدرێژی کـەوتن: کەسـانێك کـە بـەر نەشـکەنجەو دەسـدرێژی کەوتوون یان کوڕێکی لاو کە لە لایەن باوکیـەوە بـە بێبەزەییانـە لێـی بـدرێت یـان خـزم یـان مامۆستایەکی بە مەبەستی لادەرانە بیچەوسێنێتەوە.

* نەبوونی زانیاری و ئاگاداری پێویست سەبارەت بە کاریگەریەخراپـەکانی مـەواد: وەکـوو نەوەی کەسێك گومان پاڵپشتی جەستەو ئیرادەی خۆی بکا، لە هەر کاتێکدا بیهەوێت دەتـوانێ هەشیش یان تلیاك کەم بکاتەوە یان تەرك بکات، یان نازانێت کە هەشیش و جگـەرە زیـان لـە کۆئەندامی زاووزێی دەدات.

٢ – ئەو هۆکارانەی پاستەوخۆ پەیوەندییان بە خێزانەوە هەیە:

* بەکارهێنانی مەواد لە لایەن ئەندامانی تری خێزانەوە: وەکوو منـدالێك کـە بـاوکی لـە بەزمی خواردنەوەدا دایدەنیشێنێت. تویژینەوە نیشان دەدات کوڕێك کە برا گەورەکـەی جگـەرە دەکێشێت ١٥ جاران ئەگەری خووگرتویی مەوادی لە هاوتەمەنەکانی خۆی زۆرترە.

* بەجێماوی منداڵ یان نازادی لە رادەبـەدەر: منـدالێك کـە بـاوك و دایـك وسەرپەرشـتی بەرپرسیارو رێك وپێکی نەما بێت یان بایەخو گرنگی بێسنوور بـە حـەزو ویـستەکانی بـدەن، تەنانەت لێی بگەرین بێ رێنمایی و چاودیری بۆ هەموو شوێنێك بڕواتو هەموو نیشیك بکات.

* شەڕ و تووندوتیژی ناوخێزان: منداڵێك کە بە هۆی شەڕو ناڕاوەو ناکۆکی بە تایبـەت لـە نێوان دایك و باوك لە گوشار دایەو هەروەها گەورەکانیش خۆیـان ژینگـەی مانـدا لێ دەبێتـە شوێنی نازارو مەترسی و پەنا دەبەنە بەر زۆر شتی نەگونجاوو مەترسیدارو قەرەبوو کردنەوە بـە هەر شێوازێك یەك لەوانەش مادەی هۆشبەر.

* شێوازی نەگونجاوی راهێنان: وەکوو تۆقاندن، هەڕەشە، بێ ڕێزی و تووندوتیژی و درۆ.

* کەم وکۆری و برسییەتی باری مادی: وەك بەش نەکردنی پارەو پول و هەست کردن بە کـەم وکۆری بەردەوامو هەمەلایەنە لە بەراورد لەگەڵ هاوڕێیان. بێبەشـی خێـزان لـە هـات وچـووی ئاسایی و رێك وپێك لەگەڵ دراوسێ و خزمو ناسراوان. کە ئەمەیش چەشـنێك لـە خۆشـکاندنەوە دروستدەکات (١٦،لا ٤٢).

٣- ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندییان بە پیشەو ژینگەی نالەبارەوە هەیە.

- هاوڕێیانی خووگرتە یان تاوانبار: هاوڕێ یان دراوسێ خووگرتەو ئەندامێتی گرووپی لادەر لە سزاو بەهاکانی کۆمەڵگا دەوری سەرەکی هەیە لە هاندانی تاك بۆ بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر، بە تایبەت لە گەرەکی پەراوێزو هەژارنشینی شارو ناوچەکان کە ئەگەری تووشبون بەم دیاردەیە زۆرترە.

- پەراوێز کران لە لایەن هاوکارو دراوسێکانەوە: ئەو کەسەی کێشەو قەیرانیکی کۆمەڵایەتی هەیە، یان تووشی نەخۆشینی نائاسایی وەکوو ئایدز یان خووگرتویی مادەی هۆشبەربووە، ئەگەر بەتەواوی پەراوێز بکرێ هەست بە تەنیایی دەکاتو لە کاتی پێویستدا لە رێنمایی و وەرگرتنی یارمەتی لە کەسانی تر بڕ بەش دەبێتو دوور نییە لە بێئاگایی یان بۆ تۆلەسەندنەوە خەڵکانی تر تووش بکات یان دەست بداتە تاوانو تێکدەری قورستر.

- ناوارەیی، کۆچو پەنابەری: گۆڕانی لەناکاوو بێپلانی شوێنی ژیان لە گوندێکەوە بۆ گوندێکی تر یان بۆ شار یان لە شاری خۆوە بۆشارێکی تر دەبێتە هۆکاری دروست بوونی کێشەو زیانی کۆمەڵایەتی و تاوانی نوێو زۆر ئالۆز کە لەگەڵ نامۆیی و کێشەی شوناسدا بارودۆخیکی مەترسیدار بۆ کۆمەڵێك خەڵکی هەموو ناوچەکە بە میوان ومیواندارییشەوە (بە تایبەت لە کاتی شەڕو قەیرانی نابووری و کارەساتە سرووشتیەکان). لە دۆخێکدا کە کەسێك یارمەتیەکانی کەسی ناسراوو خزمانی خۆی لە دەست داوە، ئەگەر توانای چارەسەرکردنی کێشە نوێیەکانی خۆی نەبێت لەوانەیە تووشی بارگرژی دەروونی و عەسەبی بێت یان لە کەسانی قاچاخچی و خووگرتە بۆ چارەسەری کێشەکانی یارمەتی بخوازێت.

- دەست پێگەیشتوویی ئاسانی بە مەوادی هۆشبەر: بۆ نموونە گەنجان لە گەڕەکی پەراوێز یان هەندێك بازاری تایبەت لە شاران، حەشیشیان بەئاسانی دەست دەکەوێت(١٨، لا ٤٧). یان حەبی کۆدیئو ترامادۆڵو دیفنۆکسیلات لە هەندێك گوند بە زۆری لە لایەن خەڵکەوە بەکاردەهێنریت، لە زۆربەی وڵاتان لە خواردنگەی سەر جادەدا بە بۆنەی هاتوچۆی زۆری شوفێری نەناسراوەوە تلیاك بە ئاسانی بەردەست دەکەوێتو ئەگەری بەکارهێنانی بۆ گەنجانو لاوانی نەو ژینگەیە زۆرترە.

- بەر گوشارکەوتن لە کاتی قەیرانی ژینگەیی: وەکوو لافاو، بومەلەرزە، جەنگ (شەڕ)و هەر کارتێکەرێك ببێتە هۆی کێشە لە دابین کردنی پێداویستیە بنەماییەکانی ژیانو هەروەها بەرمەترسی کەوتنی تاك وجەماوەر.
- هەژاریو نەبوونی پارەو کێشەو قەیرانی ئابوری:بێکاری یان کارو کێشەی بێ سەرو بنو نەگوونجان وەك کار کردن بە بێ مەرجی تەندروستی لە شوێنە پیسەکان وە لە کاتی کاری شەوانەدا واتە شەو کاری.

جگە لەو هۆکارانەی سەرەوە، بەکار هێنانی مەوادی هۆشبەر لەگەڵ رفتارە کێشەدارەکانی خوارەوە پەیوەندی هەیە:

- نەبوون یان نابەرانبەری لەدابەش کردنی پێداویستیەکانی چالاکی پەسندکراو بۆ تێپەڕکردنو دەوڵەمەند کردنی کاتی پشوو وەك بوارەکانی وەرزشو هونەرو ڕۆشنبیری.
- نالەباری ژینگەی خوێندنگا لە ڕووی قەرەبالغیو ئیدارەو فاکتەرەکانی تری پەروەردەیی.
- ناسەقامگیری یاساو بەربلاوی تاوان لە کۆمەلگا.

٤. پەیوەندی نێوان تاوانباریو خووگرتویی مەوادی هۆشبەر

پێوەندیەکی گرێدراو لە نێوان ئەم دوو دیاردەیەدا هەیە. لە لایەکەوە ئەوانەی لە تەمەنی گەنجو لاویدا دەکەونە گێژاوی تاوانباریو گرتووخانە، ئەگەری تووشبون بە مادەی هۆشبەریان چەندجاران لە هاوەڵانی خۆیان زۆرترە، بەتایبەت لەم ٢٠ ساڵەی ڕابردوودا کە تەمەنی یەکەم گیرۆدەبوون بە گرتووخانە زۆر دابەزیوەو ڕەنگە لە عێراقدا، لە مامناوەندی ٢٤ساڵەوە دابەزیبێت بۆ ١٨ساڵان وئەمە مەترسی تووشبونی میرمنداڵو گەنج بە مادەی هۆشبەر زۆر قورسو فراوانتر دەکاتەوە. لە لایەك تردەوە تاکی خووگرتو دەبێ بە شێوەیەکی مام ناوەندی لە ساڵێکدا یەك ملیۆن ونیو دینار بەرامبەڕ بە ١٣٠٠ دۆلاری ئەمریکی پارە بەدەست بهێنێ تاوەکوو بتوانێت بە ئاسانیو حەزی خۆی لە تلیاك یان هێرۆین یان کۆکایین تێربکاتو چونکە

به گشتی کەسی خووگرتە سامانو پیشەی ئاستبەرزی وەهای نییە بۆیان ئاستەمە بێ لە رێگای نایاسایی‌و نا پەسند وەك دزی یان تاوانی قورسی دیکەوە ئەم بڕە پارە دەست بخەن.

ئەگەر خووگرتو بیەوێت لە رێگای دزینی شتومەکی ئاساییەوەی ئەم چارە بەدەست بێنێ دەبێ لانی کەم پێنج جارانی ئەو بڕە پارەیە شت ومەك بدزێت تاوەکوو بتوانن ئەو شەمەکانە بەیەك پێنجەمی ئەو پارەیە بفرۆشن دەیان کەسێك کە لە رێگای خۆفرۆشییەوە پارە بەدەست دێنن پاش ماوەیەك کێشەی ئابڕوو شەرەف وەکوو کێشەی دایمی ئەو دەمێنێتەوەو زیانی بۆ کۆمەلگا لێدەکەوێتەوە.

هەروەها خووگرتوان لە رابردوودا زۆر جار بۆ دزی دەکەوتنە سەر عیادەی دکتورو نەخۆشخانەو دەرمانخانە گشتییەکان بۆ دزی کردن تاوەکوو بە پارەکەی خۆیان تێر بکەن‌و دەستیان بە مەوادی هۆشبەر بگات.

لە بەسەرهاتێکی راستەقینەی ولاتانی دراوسێدا، خووگرتەی هێرۆین، دەستی کچەکەی بە قورسی بریندار کردووە بۆ ئەوەی زووتر خرخاڵەکەی لەدەست دەربکات‌و بیفرۆشێت بۆ پارەی مەواد.

ISNA/PHOTO:ALIREZA SOTAKEAR

وێنەی (٦)- زیانی کۆمەڵایەتی مادەی هۆشبەرو چارەنووسی خووگرتوان

گرفتو بلاوبوویی ماده هۆشبەرەکان لە هەرێمی کوردستاندا

خوێنەرانی بەڕێز دەزانن کە هەرچەندە دەڵێن کە ژمارەی کەسانی ئالوودەی تلیاك لـە (٥٠) ساڵ لەوە پێشتر لە سلێمانی وهەولێردا بە ژمارەی پەنجەکانی دەست بـووە بـەڵام بـەرە بـەرە بارەکە گۆڕاوەو ئێستاکە ئەم دیاردەیانە بێنراون یان لـە راپـۆرت فەرمانگـە پەیوەندیـدارەکانو میدیاکاندا رادەگەیێندرێن:

- لـە هەنـدێك ناوچـە سـنووریەکانی ئێرانـدا وەکـوو سـۆرانو هەڵەبجـەو پـشدەر، هاوولاتییەکانی گوندو ناوچەو قەزاکان تووشی ئالوودەیی بەربلاو بوون یان دیاردەکـە رووی لـە زۆربوون کردووە.

- بازرگانی مەواد بەربلاو بۆتەوەو لەو ئاستە تێپەڕیوە کە مانگی جارێـك کەسـێك بـە کیلۆیـەك تلیاکـەوە لـە سـلێمانی دەستبەسـەر بکرێـت بـەڵکوو بـە دەیـان دۆسـیەو لـە ناوچەجیاجیاکاندا تەشەنەی کردووەو دیـارە کرپـارو تووشـبوانی زۆر بـووەو زیندانەکانیـشیان گرتۆتەوە.

- مەنهۆڵی هەندێك لە مزگەوتەکانی هەولێرو سلێمانی مانگانە دەشکێندرێتو خـاوێن دەکرێتەوە لە بەرگی حەبو شوشەی شرووپی کەسانێك کە رۆژانە لـە ئاودەسـتەکاندا دەرمـانی خووهێنەرو هۆشبەر بەکار دەهێنن.

- هەڵمژینی سیکۆتین بە تایبەت لە لای هەرزەکارانەوە بە فراوانی دەبینرێتو بۆ نموونـە لـە دهـۆك سـاڵی (٢٠٠٥) لـە پرۆژەیەکـدا بـتر لـە (١٣٠) لـە تووشـبوان لـە پرۆژەیـەکی کۆمەڵایەتی- پزیشکیدا چاکسازیو چارەسەریان لەگەڵدا بەکار هاتووە، بێجگە لەو کەسـانەی کەلەم پرۆژەدا بەشداریان نەکردووە.

- پێدەچێت کە لە هەندێك خوێندنگای ئامـادەیی کـوردان، ناوچـەی پیـشەسازی، بـار (مەشروبفرۆشی)و گرتووخانەکانی چەند شاردا حـەبو مـەوادی دیکـە لـە ئاسـتێکی هەسـت پێکراوو مەترسیداردا بلاو دەبێتەوە.

- هاتوچۆو سەردانی دانیشتوانی ناوچە دراوسـێکان لەگـەڵ ئێـرانو باشـووری عـەرەب نشسندا چەن جارانو گەلێك ئاسانتر بووەو مەترسی نەوەك تەنانەت لە رووی ئەمنییەوە هەیـە،

بەڵکوو لە رووی گواستنەوەی نـەریتو بیروبۆچـوونە هەڵگـانـەو هەسـت پێـدەکرێت کـە دەبنـە ژێرخانی پەرەسەندنی ئالوودەیی مادەی هۆشبەر لە جەماوەرێکی گەورەدا.

* شایەنی تێبینییە کە چونکە لە هەرێمی کوردستاندا داموەزگایەکی زانستی بە فـەرمی بەرپرسی بەرگری لە مادەی هۆشـبەر نیـەو ئامـاری فـەرمیو ورد دەربـارەی نەخراوەتـە روو، نووسەر لە سەر ئەزموونی خۆی لەو کۆڕو سمینارانەی ئـەنجامی داوەو بـە پێـی بـیرو بۆچـوونی بەرپرسانو خەڵکی ناوچە جیاجیاکانی هەرێم ئەم خاڵانە دەخاتە بەر تێبینی خوێنەری بەڕێز.

بەشی دووهەم

ئاست و جۆرەکانی بەرگری

شارەزاییە پێویستەکان بۆ رێنمایی خێزانی

بەرگری لە ناڕەواکاری و خووگرتویی بە مەوادی هۆشبەر

بەرگری چییە؟

بەرگری (Prevention) لە ووشەدا بە واتای ڕێگرتنە لە دیاردەو ڕووداوێکی ئێستایی یان گرفانی و داهاتوو. لە بواری تەندروستی و دەروونساغیدا ڕێگرتن بریتیە لە دەستێوەردانی ئەرێیی و ڕووناکبیرانە بۆ بەڕەنگاری کردنی دیاردەی خراپ بەر لەوەی بە باری تێکدان و زیانی زۆر یان ناتوانیدا بشکێتەوە (١٠،لا٨) (١٠،لا٩).

بەڕگری ئاستی یەکەم، وەکوو چەشنێك کوتان، لەپێش پەرەسەندنی تووشبوبی مادەی هۆشبەر دادەڕێژرێتو ئامانجەکەی پاراستنی تەندروستی وساغ بوونی تاك و کۆمەڵگایەکە کە هێشتا نەکەوتوونەتە بەر تەوژمی مەترسیداری خووگرتویی بەربلاوی مەوادی هۆشبەر. بەڕگری لە خووگرتەیی بە مەوادی هۆشبەر یەکێکە لە بوارەکانی پێشکەوتن و بەرز کردنەوەی ئاستی ساغی و تەندروستی گشتی هەموو کۆمەڵگا لە بوارەکانی جەستەیی و دەروونی. ڕێنمایی و دانانی پلان و ڕامیاریەکانی بەڕگری بە ڕوانگەیەکی زانستییەوە چوار چێوەی پێویست بۆ چالاکی ڕێگرانە ئامادە دەکەن. بۆ نموونە سیستەمی پەروەردەی ئێمە هەندێك پەرتووك و چالاکی و پلانی هەبێت بۆ ئەوەی زۆربەی گەنجان تا لە خوێندنگادان تووشی خووگرتویی مادەی هۆشبەر نەبن.

بەڕگری لە تووشبوون بە مادەی هۆشبەر بە تایبەت بەدەست پێکردنی کردەوەی بەرەنگارانە یان کاریگەرانەی شێوازەکانی خۆڕاگریەوە بەستراوەتەوە. پێویستە کە رادەی ئاستی زانست و هۆشیاری خەڵك بەرز بکرێتەوە و هەول بدرێت کە کاردانەوەکانی ئەم ئاستە زانستیە بەردەوام بمێنێتەوە. بەرگری ئاستی دووهەم پلانی دەربازکردن و دەرمانی تووشبوان یان کەمکردنەوەی ڕێژە تووشبون یان سووك کردنەوەی مادەی بەکارهاتوو دەگرێتەوە. لە بەرگری ئاستی سێهەمدا، بە واتای ئەوەیە کە تاك و گرووپەکان تووشی مادەی هۆشبەرو زیانە قورسەکانی بوون بەلام پلانی تەندروستی و کۆمەلایەتی هەبێت بۆ بۆ بەرگری لە مردنی ناکاوو نالەبار یان کەم ئەندامبوون و تاکانەوە لە خێزان و تووشبونی ئەندامانی دیکەی خێزانەکانیان، یان بلاوبوونەوەی نەخۆشینە قورسەکانی هاوپێچی خووگرتوویی وەکوو ئایدزو هێپاتیت

(زەردوویی کوشندە). ئاستی دووهەمی بەرگری لە خووگرتویی مەواد بۆ نموونە لەم خالانەدا دەبینرێتەوە:

- پەرەپێدانو تێرو تەسەل کردنی چالاکیەکانی جێگر بۆ کاتی پشوو بۆشایی لە جیاتی خووگرتویی نالەبار بۆ دابین کردنی پێداویستی دەروونیو کۆمەلایەتی تازەی میرمندلانو گەنجان ولاوان.
- چرکردنەوەی رێنمایی (أرشاد،Counseling)و دەستێوەردانی کاتی قەیران لە قۆناغەکانی جیاوازی ژیانو لە شوێنی ئیشو پیشە بە تایبەت پیشەی پر لە مەترسیو ماندوویی و هەروەها دوور کەوتنەوە لە خیزان. بۆ نموونە ئەگەر لە خێزانێکدا زیانێکی زۆر یان حالەتێکی خۆکوژی رووبداوە، دەبێت تۆرێکی دەروونساغیو خێرخوازی ئەندامەکانی دیکە بگرێتە بەر چاودێریو پالپشت.
- بەرزکردنەوەی ئاستی تێگەیشتنو پابەندبوون بە بەهاو رەوشتو باوەڕی گونجاوی کۆمەلگا. لەم بوارەدا هر دووجۆری بەها ئایینیەکان وەکوو داوێنپاکیو راستگۆیی یان بەهای رۆشنبیریو شارستانی وەکوو مافپارێزیو یەکسانی جەندەرو ژینگەپارێزیو ئاشتیپارێزی لە بەردەستدانو جێگای سەرنجو لێکدانەوەو بەکارهێنانن.
- بە هێز کردنو پێداچوونەوەی یاساو داب و نەریتەکانی بەرەنگاری لەگەڵ خووگرتویی بە مادەی هۆشبەر.

یان بۆ بەرگری کردن لە ئاستی سێیەمدا:

* چارەسەر کردنی خووگرتوان بۆ بەرگری لە تەشەنەکردنی خووگرتویی بە مەوادی هۆشبەرو کەمکردنەوەی زیانی ئەم دیاردە، بۆ نموونە نەخۆشی ئایدزو هیپاتیت (زەردوویی ئیلتیهابی). شایەنی تێبینیە کە ئەم نەخۆشینانە بەهۆی پێوەندی تووشبونیان بە نەپارێزراوی سیکسیو خووگرتویی مادەهۆشبەرەوە، بە بارێکی شەرمهێنەرو خراپی کۆمەلایەتی دەژمێردرێت, بەلام پەراوێزکردن یان تاوانبارکردنی تووشبوان لە دادو مرۆڤایەتیەوە دوورەو کێشەکانی کۆمەلگاو ئەوانیش ئالۆزتر دەکات(٢٤،٥٧).

لەم واتایەدا، بەگشتی گرنگترین رێبازو شێوازەکانی بەرگری سەرەتایی بریتین لە:

- قەلاچۆ کردنو بەرگری لە هۆکاری سەرەکی.
- کەمکردنەوەی هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبون بە مادەی هۆشبەر.
- بەرز کردنەوەی ئاستی ساغیو بەرگری لە تاك‌و گرووپەکاندا.
- بەرگری لە تەشەنەسەندنی نەخۆشی.

بەرگری لە نارەواکاری بە مەوادی هۆشبەر

بەشێوەیەکی گشتی ئامانجی گونجاووی دەستێوەردانی رێگرانە دەبێ لە چوارچێوەی کەم کردنەوەی ڕادەی داواکاریدا مانا بکرێتەوە. بەرنامەکانی رێگری دەبێ مەبەستی سەرەکیتری نەو بەشەی کۆمەڵگا بێت کە تاوەکوو ئێستا جگەرەو مەیو مەوادە هۆشبەرەکانی دیکەیان بەکار نەهێناوە. جگە لەم رێکارانە ئەبێت بەلاوازکردنەوەی ئەو فاکتەرە تاکیو ژینگەییانەوە دەست پێ بکەین کە هاندەر یان هۆکاری دەست پێ کردنی بەکارهێنانیو نارەواکاری بە مەوادن.

تێبینی بۆ بیرهێنانەوەی خێزانەکانی ئازیزو خۆشەویست: ڕۆڵی ئەنجومەنو گروپەکانی جەماوەر لە قەلاچۆکردنی هۆگری بە مەوادی هۆشبەر کاریگەرترە لە ڕۆڵی دامەزراوەی حکوومیو ئاسایشی، بۆیە دەشێت کە دانیشتوانی شارو گوندەکان هەلوێستی گشتی دژ بە دیاردەی ئاشکرا یان دزێوی خووگرتەیی دەربڕنو بەسوود وەرگرتن لە تواناکانیانو هەروەهاووروژاندنی هزری گشتی داواکاریو بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر لە شوێنی خۆیان کەم بکەنەوە. بۆ ئەم مەبەستە پێویستەڕێکخراوێك وەك ئەنجومەنی دایکانو باوکانی خوێندگاکان یان وەکوو ئەوەی رێکخراوی خێرخوازی بۆ بەندکراوان دروست بکەن کە بە شێوەیەکی ناحکوومی لەم بوارەدا پلانو ئامانجی هەبێت وچالاکی بکات.

بەرنامەو ریکارەکانی بەرگری‌و بەرەنگاری خووگرتویی مەوادی هۆشبەر

بۆ ئاگاداری ئەندامانی بەڕێزی خێزان لە چۆنیەتی جێبەجێ کردنی بەرنامەیەکی لەم شێوە دەکرێت ئاماژە بەم تەوەرانەی خوارەوە بکەین:

١- بەرز کردنەوەی ئاستی خۆپاراستنی گشتی.

٢- بەرگری لە خووگرتەیی تەواوکەری بەرنامەی فراوانی بەرز کردنەوەی ئاستی ساغی‌و گەشە کردنی کەسایەتی تاکەکان‌و کۆمەڵگایە، بۆیە باشتر وایە ڕێزگرتن لە ئالوودە نەبووان بە مادەی هۆشیەرو ئەو کەسانەی یارمەتیدەریانن‌و هەروەها ڕێزو بەها کۆمەڵایەتییەکان، پەرەپێدانی متمانە بە خۆو بەڕگری کردن لە دەست درێژی کردنی سەر مافەکانی تاکە کەس‌و جەماوەر لە گرنگترین فاکتەرەکانی سەرکەوتن لەم بوارەدا بێت.

٣- دەستێوەردانی گوونجاوو شیاو: بۆ نموونە باوکێك کە هەست دەکات کورە گەورەکەی لەوانەیە حەزی لە جگەرەکێشان بێ بە خێرایی ئاگاداری پزیشکی‌و ڕێنمایی پسپۆری بخاتە بەردەست کورەکەی‌و گرنگی‌و ڕێزی زۆرتر لە جاران بۆ پێوەندی خێزانی‌و بەسەربردنی کاتی پشوو خۆشی‌و دۆستایەتی لەگەڵ منداڵەکانی دابین بکات.

دەرکەوتووە کەوا دەستێوەردانی گونجاو لە قۆناغەکانی سەرەتای بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەر مەترسی وابەستەبوون‌و خووگری بە مەوادی هۆشبەر کەم دەکاتەوە، هەر بەم شێوەیە دەستێوەردانی لەبار دەتوانێ بە کەڵك بێ بە تایبەت ئەگەر گەیاندنی یارمەتی‌و بە هاناوە چوون لە قۆناغەکانی سەرەتایی تێوەگلانی ئەو تاکەدا بێت کە لەگەڵیدا بۆخۆیشی دانی پێدادەنێ کە ئالوودەی مەواد بووە، ئەمەش گەیاندنی یارمەتی بەسوودەو هیواو پاڵپشتێکی زۆری تێدایە بۆ کەڵك وەرگرتن‌و بۆ کەم کردنەوەی زیان‌و مەترسییەکانی بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەر.

٤- چارە سەری خووگرتویی یان کەم کردنەوەی زیان (Harm Reduction) لە چارەسەرکردنی خووگرتویی بە مەوادی هۆشبەردا، وەکوو هەر نەخۆشێکی قورسی تر کەڵك وەرگرتن لە هەموو شێوازەکانی لابەلاوو لە بەردەست گرنگ‌و بەکەڵکە. لە کاتێکدا نیشانەی چاکبوونەوەی لێ بەدی ناکرێت یان هێشتا ئیمکانی نییە یان بە شێوەیەکی تەواو ئەگەری

دەرمانو چارەسەری لێ بەدی ناکرێت. ئامانجی ئەم شێوازە کەم کردنەوەی قورسبوونو خێرایی پێشەوەچوونی زیانەکانی پێکهاتووە. بۆ نموونە دەکرێت ئەگەر باوکێکی خووگرتو تلیاکی وەلاناوە، نێرگەلەی کەمترو دوور لە شوێنی دانیشتنی منداڵان بکێشێت.لە زۆربەی ولاتان سرینجی لۆك دەدەنە خووگرتوانی دەرزی هێرۆین کە نەیانتوتنیوە وازی لێ بهێنن بۆ ئەوەی نەخۆشینی مەترسیدار بڵاو نەکەنەوە (١،٨٣٧).

٥- یارمەتیدانو وتووێژکردن _ کەم کردنەوەی نیگەرانی هەندێ لە کارناسانی ئەم بوارە لەو باوەڕەدان بۆ خاوێن کردنەوەی ژینگەی پیسو پڕ لە بەکارهێنەری مەواد ئەگەر بەکارهێنەرانی مەوادی هۆشبەر بتوانن داواکاری یارمەتیو ووتووێژ بن بێ هیچ ترسو تۆقاندنێك لە ئەنجامەکانیان، دەکرێ رێخۆشکەر بێت بۆ بەرگری کردن. ئەگەر یارمەتی گەیاندن سوود بەم گروپە بگەێنێت هەروەها لە لایەکی ترەوە گروپی ئامانج بخاتە بەردەست، دەتوانێت کاریگەر بێ لە کاتێکدا کە کەسانی خووگرتە لەوە بترسن کە بێکار دەبن یان راهێنانو شارەزا بوونیان لە کارو پیشە یان سەرکەوتنیان لە وانەکانی قوتابخانە بکەوێتە بەر مەترسیەوە یان خود بکەونە بەر هەڕەشەی لێکۆڵینەوەی یاسایی، بەشداری خولەکانی چارە سەریو تووێژینەوەکان نەبن، لە ئاکامدا ڕەوتی چارەسەرکردنەکە ئەوەندە بەکڵكو بەسود نابێت.

رۆڵی رێکخراوو دامەزراو لە رامیاریەکانی بەرگریدا

درووست کردنی دامەزراوەکانو ئامادە کردنی یارمەتی بە کەڵكو کاریگەر کارێکی زۆر گرنگە. پێش لە بەگەڕخستنو پەرە پێدانی تواناییەکان دەبێ هاوکارییەکانی پێویست فەراهەم بکرێت. کاریگەریو گونجاوی یارمەتیەکان بە هاوکاری رێککەوتووی یەك بەیەکی تاكو گروپی یارمەتی دەرەوە دەبەسرێتەوە.

گرنگترین ڕێبازەکانی بەرگری لە خووگرتەیی بە مەوادی هۆشبەر کە لە جیهاندا کەڵکیان لێ وەردەگیرێت بریتین لە:

* ئاگادار کردنەوەو ڕوون کردنەوەی تاکەکان سەبارەت بە مەترسیو زیانەکانی مەواد بەسوود وەرگرتن لە پلانو هەموو توانای میدیایی نوێ.

* پێدانی زانیاری راستەقینە لە تایبەتی‌و کاریگەریە جەستەیی‌و دەروونیەکانی مەواد

* پاڵپشتی بەرەنگاری‌و خۆڕاگری شوێنگەیی‌و ناوچەیی وەکوو ڕێپێنەدانی جگەرەکێشان لە شوێنی گشتی‌و تەنانەت لە ناو ڕێگاوبان‌و ئامرازی هاتوچۆی گشتیدا.

* بەهێزکردنی شارەزاییەکانی ژیان Life Skills وەکوو شارەزایی بڕیاردان، وتنی "نا"و پێوەندی کارتێکەرو هتد.

* بەهێزکردن ڕێکخراوە خۆبەخش‌و ناحکوومیەکان بۆ خەباتی بەرەنگاری مادەهۆشبەرەکان. تەنها لە شاری **لەندەن دا** بەشێك لە دروشمی (۱۳۰۰) ڕێکخراو کەمکردنەوەی بەکارهێنانی جگەرەو بیرە لە نێو میرمندال‌و هەرزەکارانە(۱۰،لا۱۲).

* بەرز کردنەوەی ئاستی گشتی تەندروستی‌و ژیانخۆشی هەموو کۆمەڵگا. واتە پسپۆڕانی بەرگریش وەکوو هەندێك هاوولاتی‌و دایك‌و باوکان دەزانن کە بە بێ کەمکردنەوەی ڕێژەی بێکاری‌و هەژاری‌و پەرەپێدانی ئازادی‌و سەربەستی‌و بەشداری چین‌و توێژەکانی کۆنەڵگا، بەشێکی گەورە لە هەوڵەکانی بەرگری بە ناکامی‌و بێبەرهەمی دەمێننەوە (۱۰،لا۲۱).

وێنەی (۷)- مەخابن، جۆرو شێوەو کەرەسەکانی مادەی هۆشبەر لە زۆربوونداید

شارەزاییەکانی ژیان (LifeSkills) بۆ خۆپاراستن لە خووگرتویی

بەگشتی مرۆڤی شارەزا بە کەسێك دەڵێن کە بە پیداویستی کەمەوە بتوانێ کارەکان بە لێهاتوویەوە ئەنجام بدا، بۆ نموونە ژنێکی مال کە بە سامانێکی کەم یان ناوەندەوە مااڵو حالێکی خۆش و خاوێن پێك دێنێت.لە دەروونزانی و دەروونساغیدا کۆمەلێك شارەزایی هەیە کە بۆ ژیانێکی ئاست بەرزترو بە گشتی خۆشتر تواناو یارمەتیمان پێدەدات.

رێکخراوی تەندروستی جیهانی سااڵی (١٩٩٧) شارەزاییەکانی ژیان وا پێناسە دەکات کە بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی توانای دەروونی ــ کۆمەڵایەتی بریتین لەو جۆرە ڕەفتاری هەڵکردنو خۆگوونجاندنو کاریگەرانەی کە مرۆڤ توانا دەکا تاوەکوو بە شێوازێکی کاریگەر لەگەڵ کێشەو هەل ومەرجەکانی ژیانی ڕۆژانە بەرەنگاری بکات(٢٠،٦ل).

بە واتایەك، شارەزاییەکانی ژیان پاڵ بە تاکەوە دەنێ کە لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکەو کۆمەڵگەو فەرهەنگو ژینگەی خۆی پوزەتیڤو سازگارانە مامەڵەو کار بکاتو ساغی دەروونی خۆی باشتر دابین بکات. شارەزاییەکانی ژیان بە مانای جۆراوجۆر بەکارهێنراون

- شارازاییەکان سەبارەت بە گوزەران وخۆژیاندن.
- شارەزایی یەکانی پاراستنی خۆد، پەیوەندی کردن بە کەسانی تر ...
- ئەو شارەزاییانەی کە بۆ بارودۆخی مەترسیداری ژیان کەڵکیان لێ وەردەگیرێ، وەك ووتنی ووشەی ((نا)) لە کاتی گووشاری کۆری هاوڕێیان بۆ کێشانی جگەرەیان ئیشی گووماناوی.

شارەزاییەکانی ژیان واتە دروست کردنی پەیوەندیَ لەگەڵ کەسێکی گوونجاوو کاریگەر، ئەنجامدانی ئەرکو چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان، ئەنجامدانی ڕاوێژکاری گونجاو، چارەسەری ڕەفتارە ناپەسەندو مشتومڕ بە بێ ململانێ کە زیان بە خۆیو خەڵکانی تر بگەیێنێت. بەرنامەی شارەزاییەکانی ژیان لەسەر ئەم بنەمایە دانراوە کە کەسانی کۆمەڵگا مافیان هەیە داراو بە هێز بنو پێویستیانە بتوانن کۆنترۆلی خۆیانو ئارەزووەکانیان بکەن لە بوارە دژوارەکانی ژیان. ئەو پۆلە لەشارەزاییەکانی ژیان کە تاوەکو ئێستا لەسەر بنەمای ڕاهێنانی

کارامەییەکان لە بواری بەرز کردنەوەی ئاستی تەندروستی دەستی پێ کردوە جۆراوجۆرنو بریتین لە:

- شارەزایی ڕاوێژکردن.
- شارەزایی ڕێککەوتن.
- شارەزایی دۆزینەوەی هاوڕێ.
- شارەزایی بیری ڕەخنەگر.
- شارەزایی ووتنی ووشەی ((نا)) بە پێشنیاری نالەبار.
- شارەزایی ڕێزو متمانە بەخۆ.
- شارەزایی هەڵکردن لەگەڵ قەیران.
- شارەزایی پێوەندی کۆمەڵایەتیو پێوەندی لەگەڵ کەسانی دیکە.
- شارەزایی چارەسەرکردنی کێشە(١٣،لا٥)

لە خوارەوە بە کورتی باسی چەند جۆر شارەزایی دەکەین کە بۆ خێزان پێویستن:

شارەزایی ڕاوێژکردن

ئەم توانایییە یارمەتی تاك دەدا تاوەکوو بە شێوەیەکی کاریگەرتر سەبارەت بە پرسیارو کێشەکانی ژیان ڕاوێژ بکات. ئەگەر تاك و گرووپەکان بتوانن چالاکانە سەبارەت بە کردەوەکانیان ڕاوێژ بکەن، زانیاری کۆمەڵایەتی تۆکمو پوختتریتن وەدەستدەکەوێت، دەتوانن بەتاووتوێکردنو خوێندنەوەیەکی زانستییانە تاوتوێ ڕێکارە جۆراوجۆرەکانی هەڵبژاردنەکان بکەنو لە ئاکامو ئامانجی هەر هەڵبژاردنێك لێبکۆڵنەوە، بۆ نمونە لە داهاتوودا تووشی گومانو پەشیمانیو بێ ئیرادەیی نابنو ژیانێکی باشو ساغتریان دەبێت.

شارەزایی ڕێککەوتن لەگەڵ کەسانی تر

- بە کارهێنانی ووشەی پاراوو ڕێزدارانە (ووتنی ووشەی گونجاو لەکاتی گونجاو).
- هاریکاری کردن لە ئەرکو ئیشی چاکەو ئەرێنی هاوبەش.
- پەیڕەو کردنی بەهای نێو بنەماڵەکان: لە پەیوەندی کردن لەگەڵ کەسانی تر هەوڵ بدرێ پەیڕەوی لە داب ونەریتو ڕەوشتی دیارو ڕوون بکرێ.

- یارمەتیدانی خەڵکانی تر لە کاتی ئەنجامدانی کارە بە کەڵکەکان: بوونی هاریکاری بەسودو بایەخدار. هەر بۆیە دەبینرێ لە کاتی گواستنەوەی کەل و پەلی ناومالّ یان کاری هاوبەش لە ناو کێڵگەو خەرمان یان کاتی شایی و شیوەن، گلەیی و قسەلۆك بە تایبەت لە ناو بنەماڵەو خێزاندا کەمتر دەبێتەوە.

شارەزاییەکانی دۆزینەوەی هاوڕێ

ئەم شارەزاییە بۆخۆی سێ پێکهاتەی گرنگی هەیە کە بریتیە لە:

- **پاك و خاوێنی لە ڕواڵەت و جل و بەرگدا.**
- **دەم بە بزەو کراوەیی ڕەفتارو هەستو ڕوخۆش بوون.**
- **دەربڕینی گونجاوی سۆزو خۆشەویستی:** دەربڕینی خۆشەویستی بە ووشەی گوونجاو دڵخۆشکەرو دۆستانە بۆ پتەوکردنی پەیوەندیەکان گەلێك بە سوودە. بە داخەوە لە زۆر کاتدا دوو کەس بەرامبەر بە یەك وا بیر دەکەنەوە دەربڕینی هەستیان بۆ یەکتر پێویست بە ووتنی ووشەو ڕستەێك ناکات، بۆ نموونە باوکێك ژنی خۆی یان کوڕی گەورەی خۆشدەوێ بەڵام ئەو هەستە بە زمانیدا نایێت (٢٤،لا٤٥). بەڵام دەروونناس ورێنماکاران پێیان وایە زۆر بەسوودترە بە پەیوەندی بێژەییش ڕێزو خۆشەویستیمان بەتایبەت بەرەوڕووی هەموو ئەندامانی خێزانی خۆمان دەربڕین. بۆ فێرکردنی ئەم زانستە دەکرێ لە گروپی چەند کەسی (بۆ نموونە ٥ تا ٦ کەس) لە منداڵانو میرمنداڵان داوا بکرێ ڕەزامەندیو حەزی خۆیان دەربارەی ڕازاوەیی و جوانیو گونجاوی ڕەفتار، لەشو لارو ڕواڵەت، شێوازو ناوازی گفتوگۆکردنو جلوبەرگی یەکتر دەربڕنو لە پەێوەندی دۆستانەو خێزانیدا ئەم شێوازە بەکار بهێنن بۆ نموونە برایەك بە خووشکە بچووکەکەی دەڵێ:"ئەورۆ پرچت لە هەموو ڕۆژ جوانترە، ئەویش وەڵامدەداتەوە: زۆر سوپاس، تۆ برایەکی چەند بەڕێزی." هەروەها جاروبار لە دامەزراندنی هاوڕێیەتیدا دەستپێشخەری بکەن.

شارەزایی بیری ڕەخنەگر

بوونی هزری ڕەخنەگرانە بە واتای توانای لێکۆڵینەوەو پێداچوونەوەی زانیاری و ئەزمونەکانە(٢٠،٦٧).ژنو منداڵو هەموو ئەندامانی خێزانو کۆمەڵگا مافیان هەیەو پێویستە هەموو زانیاری و باوەڕەکانی دەوروبەری خۆیانو گەورەکان بخەنە ژێر تیشکی ڕەخنەو پێداچوونەوە.ئەگەر لەم بوارە دەرفەتو ئەزموونی باش بە منداڵ بدرێ، دەتوانێ پێش بە لادانی زانیارییەکان بگرێ، بۆ نموونە ئەگەر هاورێکەی بڵێ: برای من پزیشکەو دەڵێ جگەرە زیانی زۆری نییە، ئەو دەتوانێ بەرگری لەو گووشارو مەترسییە بکا کە دەکەوێتە سەر خۆی و هاورێیانی تر، بۆ نموونە بڵێ:"براکەی تۆ، خۆ پسپۆری دڵو دەمار وسیپەلاك نییە" یان "ڕەنگە پاساو بۆ گیرۆدەیی خۆی بە جگەرە بهێنێتەوە".و بەم ئاخافتنانە خۆی و گرووپ لە زیانەکانی چەسپانی بڕوای هەڵە بپارێزێت.یان ئەگەر گوتراوە کە حەیفە ئەم جەستەیە بە ساغی و پارێزراوی بدەینەوە بەخاك. بیردەکەینەوە: **ئەی ناخۆشە لە ٧٠سالان هەناسەی باش و سینگی بێکۆکەو چاوو گوێی ساغمان هەبێت؟**

شارەزایی خۆڕاگری و ووتنی ووشەی ((نا))

ڕەنگە ئەم شارەزاییە بۆ ئەم بوارەو لە کۆمەڵگای ئێمەدا گرینگترین بێت. نووسەر لە خولی ڕاهێنانی گرتووخانەی گەنجاندا کوڕێکی دیوە کە دەیگوت هەرچی لە ژیاندا بەسەری هاتووە بەهۆی نەبوونی توانای وتنی ووشەی "نا"و ڕەفتاری خۆڕاگری لە بەرانبەر داواکاری و هەڵوێستی خەڵکی تر بووە. هاورێیەك پێی دەوتم چەکەتەکەتم پێبدە ئەمشەو لە ئاهەنگێك دەیکەمە بەرم. بۆخۆم دەلەرزیمو مالەوەیش شەڕیان لەگەڵ دەکردم، چونکە هەر یەك چاکەتم بوو بەرەبەرە بەو هۆیانەوە دەکەوتمە تۆرانو سەرشەقام.

وێنەی (٨) -"نا" بۆ مادەی هۆشبەر، "نا بۆ کامیانە؟
(وەرگیراوە لە ئەنتێرنێت.www.adiction.image)

١. باوك ودایكو خویندنگا دەشییێت منداڵێك پەروەردە بكەن بتوانێ لە هەمبەر پێشنیازو خولكی گوماندار خۆی بپارێزێ، بۆ نموونە هاورێیانی دەڵێن چونكە یانەكەمان بووە بە یەكەمی تۆپی پێ، با بچین بۆ خواردنەوە یان بە مەرجێك دەتبەین بۆ گەشتو پێاسە كە جگەرەمان لەگەڵ بكێشی یان لەگەڵمان بخۆیتەوە، پێویستە پێشتر فێر كرا بێ بە چەند هەنگاوێك بەرگری لەهەلوێست خۆی بكات، واتە:

١- لە ناخەوە بە خۆی بلێت: نا، ئەم رووداوە جاروبار لە كاتی رۆژووانی یان پارێزی پزیشكیدا بەسەرمان دا هاتووە كە هاورێ یان براو خوشك دەڵێن دە وازبێنە بخۆ، خۆشە، هیچ نابێت، بەڵام یەكەم ئەو كاتانەی توانیومانە خۆڕابگرین كە لە ناخەوە بە خۆمان وتبێت: "نا، باشترە خۆڕابگرم."

٢- پاشان وەڵامی كوورتو ژیرانە بداتەوە(لەنموونەی وەڵامی شارەزایی بیری ڕەخنەگر).

٣- پاشان پێشنیاری باشتر بخاتە بەردەست هاورێكانی وەك: بۆ چی نەچین بە پاسكیلو بە ئالای فەریقەكەوە بسووڕێینەوە؟ ٤- لە قۆناغی دواییدا ئەگەر لەسەر بریارو پێشنیازەكەیان بەردەوام بوون, ژیرانە ڕێگای خۆی جیاواز بكاتەوەو لە بارودۆخی گوشار دووربكەوێتەوە.

فێرکردنی ڕێزگرتن لەخودو متمانە بەخۆ

یەکێک لەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی تووش بوون بە زیانو لادانی ڕەفتاری وەک خووگرتەیی بە مادەی هۆشبەر کەم بوونی متمانە بە خۆیە، بۆ نموونە ئەگەر پیاوێك لە ناو جەماوەر یان لە میوانیدا زۆر شەرمنو بێدەنگ بێ یان نەتوانێ بە ڕاشکاوی بەرانبەر بەرپرسی شوێنی ئیشو کارەکەی خۆی قسە بکا یان داوای مافی خۆی بکا، ڕەنگە ناسراوێك بێتو پێی بڵێ بۆ چارەسەرکردنی ئەم کەمو کوریانە باشتر وایە حەشیش یان خواردنەوەی کحۆلی زۆر قورس بەکاربهێنێ بۆ ئەوەی بێ غەم بێت یان تواناو ملهوری بەدەست بهێنێت (١٣، لا٢٨).هەروەها خۆبەزل زانینو لەخۆبایی بوونیش مەترسیەکی زۆری هەیە، بۆ نموونە ئەگەری ئەوە هەیە وەرزشکار، هونەرمەند یان خوێندکاری زۆر سەرکەوتوو بیر لەوە نەکاتەوە بە تووشبون بە جگەرە لە ڕێزو خۆشەویستیو تواناو لێهاتوویەکانی کەم دەبێتەوە یان گوشاری ئابووری دەکەوێتە سەر، هەر بۆیە ئەم کەسانەش ئەگەری تووشبونیان هەیە. هەندێك لەو ڕێبازانەی بۆ ئەم مەبەستە پەروەردەیی گونجاوو پێویستن بریتین لە:

١. هەبوونو نیشاندانی خۆشەویستی تێرو تەسەلو گونجاوی ئەندامانی خێزان.
٢. ئەسپاردنی بەرپرسیارێتی گونجاو بە پێی توانای منداڵانو هاوسەر.
٣. پێدانی مافی هەڵبژاردنی بەشێك لە پەیوەندیەکان بە منداڵ.
٤. سەرنج دان بە جیاوازیی سروشتیەکان.
٥. هەبوونی چاوەڕوانی ڕاستەقینەو لێڕا نەبینینی پترو درۆین لە منداڵان.
٦. پێدانی ئازادی گوونجاو کە لەگەڵ داخوازیو تەمەنی منداڵو باوەڕەکانی کۆمەڵگای نێستا بگونجێت.
٧. دوورکەوتنەوە لە لێدانو جنێودان بە منداڵو پاراستنی منداڵ لە توندوتیژی. ڕاهێنانی بۆ ئەوەی خۆی بتوانێ چاودێریو هەڵسەنگاندن بۆ ڕەفتاری خۆی بکا.
٨. زۆرتر کردنی ڕەفتارە باشەکانی منداڵان لە ڕێگای بەهێز کردنو بەخشینی خەڵاتی گونجاو.

٩. راهێنانی منداڵ لەسەر چۆنیەتی هەڵوێستی جوانو گوونجاو بەرامبەر کێشەکان، لەوانەیە مرۆڤ لە ژیاندا لەگەڵ شکست بەرەو ڕووبێتەوەو لە شکستی خۆی دڵ گران نەبێ بەڵکوو لەو شکستە تەجروبە وەرگرێت، ئەم شکستە نابێ بە تەواوی بارودۆخی ژیانی بشێوێنێت(٢٤،لا ٤٥).

لە نموونەیەکی تردا دەکرێت لە بەرنامەیەکی فێرکاریدا بۆ بەهێز کردنی متمانەبەخۆ داوا لە منداڵان بکرێت کە دابەش بین بەسەر چەند گرووپی (٥) تا (٨) کەسیو هەر کامیان هەندێ خاڵی ئەرێیو هەندێ خاڵی لاوازی ڕەفتارو کەسایەتی تاك لەسەر کارتەکەیان بنووسنو لە ئەنجامدا یارمەتی یەکتری بدەن. ناکامی باش ئەوەیە کە وێڕای ڕاستیو ڕاشکاوی، خاڵی چاکیو پیهەڵدانەکان لە خاڵی لاوازی زۆرتر بێت.

- **شارەزایی ڕوو بەڕوو بوونەوەو هەڵکردن لەگەڵ قەیران**

لە بارودۆخێکدا زیانی قورسو چاوەڕواننەکراو هاتۆوەتە پێشەوە کە ناتوانرێ بە تەواوی وەکوو کۆسپێك لەسەر ڕێ لابدرێ، دەبێ لەگەڵیدا بەرەنگار ببیتەوە یان لەگەڵی بگونجێیت. وەك لە لەدەستدانی خۆشەویستێك یان یەکێك لە ئەندامانی جەستە، زیانی قورسی مادی، دەرنەچوون لە ئەزمونێکی گرنگ (٢٢، لا ٤١)

بە چوار شێوازی بەرجەستە دەکرێ لەگەڵ گرفتو گووشارە دەروونییەکانی ژیان هەڵس وکەوتو بەرنگاری بکرێ:

١. **بەرەنگاری ژیرانە :** لەم شێوازەدا لە دانانی بەرنامەی دروستدا کەڵك لەم خاڵانە وەردەگیرێ، گەڕان بە دوای زانستو زانیاری زۆرترو لاوەکیو پێویست، لێکدانەوەی کێشەتازەکانو کەڵك وەرگرتن لە زانستی چارەسەر کردنی کێشەو ڕاوێژی مەبەستدار لەگەڵ کەسانی گونجاو (بۆنموونە لە کاتی دەرکران لە پیشەیەك کە چەند ساڵ خەباتی تێداکراوە).

٢. **ڕووبەڕوو بوونەوەی هەستیارانە :** لەم شێوازەدا باسکردنو هاوسۆزی لەگەل دەرو دراوسێو هاوڕێیان، هەروەها دەربڕینی هەستو نەستی خود بە گریانو خۆلاواندنەوە و ا. دەربڕینی نەرمو ئاسایی ئەو غەمو ئازارەی کە لە سەریەتیو هێورکردنەوەی خود بە ... فەرامۆشی کاتی بەکاردەهێنرێت. تاك دەتوانێ لە هەر دوو شێواز بە شێوەیەك ...

وەربگرێ یان ئەوەی بە حەزو ئارەزووی خۆی لایەنە باشەکانی هەندێ لە ڕێگاکان لە تەنیشت یەکەوە دابنێو بۆ هەڵکردن یان قەرەبوو کردنەوەی شکستەکانی ژیانو ڕاهاتن لەگەڵ بارودۆخی نوێ. بۆنمونە گریانی پیاوێك لە کاتی داخ وکەسەرێکی ڕاستەقینەدا، نابێت بە عەیبەو نائاسایی بێتە بەرچاو. لە کلینیکو توێژینەوەدا، دەردەکەوێت کە زۆر لە تووشبوانی تاوانو مادەی هۆشبەری قورس لە منداڵیەوە، یان لە گەورەییدا، لەم بوارانە کەم شارەزاو داخراوو نائاسایی بوون.

٣. **ڕووبەڕوو بونەوەی ناسازگارانە :** کەسانێك کە ناتوانن ڕاستەوخۆ سوود لە ڕێگا گونجاوەکانی بەرەنگاری وەرگرن بەڕێگای نەگونجاوو چەوتدا دەکێشرێن. بۆنمونە لە کاتی قەیرانی لەدەستدانی خۆشەویستێك، پەنا دەباتە بەر زۆرترکردنی جگەرە یان خواردنەوە.

٤- **بەرەنگاربوونەوەی سازگارانە :** لەم ڕێبازەدا، لە هەردووڕێگای ژیرانەو هەستیارانە بە گونجاویو پلانەوە سوودوەردەگرین. بۆنمونە گەنج فێردەکەین کە پاش شکست ومانەوە لە سالێکی خوێندندا، هەوڵی قەرەبووو چاکسازی خوێندنەکەی بداتو ڕەنگ کاتێکیش تەرخان بکات بۆ بەسەرکردنەوەی هاوڕێیانی سەرکەوتووو دەربڕینی داخو کەسەری لە بەفیڕۆچوونی یەکسالّ هات وچۆو کۆشش.

خاڵەکانی بەرنگار بوونەوە لەگەڵ سۆزو نیگەرانییە قورسەکان:

أ- **دواخستنی ئیشی گومانـاوی و مەترسیدار:** بۆنمونە نەگەر کەسێکی دەسەلاّتدارو بێبەزەیی، هەڕەشەیەکی لە ئێوەکرد، وەلاّمەکەی لە کاتێکی گونجاوتردا بدەنەوە. یان پەلەو تونوتیژی مەکەن بۆ تۆڵەسەندنەوە.

ب- **سوودوەرگرتن لە شێوازی هێور کردنەوەی ماسولکەکان و هەناسەدان:** لە کاتێکدا لە ژینگەی خێزان یان لە شوێنی کارکردندا لە خراپ بوونی خۆراك یان کەم بوونی مووچەو ئیشی زۆر تووڕەنو بەم زووانەش ناتوانن چارەسەری تەواو ئەنجام بدەن، جموجۆڵی خۆکێشاندنەوەو حەساندەوەی تەواوی جەستەو کێشانی هەناسەی قوڵو ژمێردراو دەتوانێ زۆر بەسوود بێت.

ج- دەربرینی هەستەکان بە ناخافتنی ساکارو بەبێ هەستی خۆ بە کەم زانین، لە کاتی دەستدرێژی لە هەرێمی ئێوەو کاتی زیادەڕۆیی ئەندامانی خێزان. بۆ نموونە بە کوڕەگەنجەکەمان دەڵێین: حەز ناکەم دووبارە جانتاکەی من بپشکنیت.

شارەزایی لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا

یەکێك لە نیشانەکانی تەندروستی دەروونی، بوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتییە واتە بوونی پەیوەندی گەرم و گوڕ لەگەڵ کەسانی تر سەرچاوەی هێزی و ئاسوودەیی و متمانەی هەموو مرۆڤێکە (٣، لا٤١). لەکاتی ڕوو بەڕوو بوونەوە لەگەڵ کێشەکانو لە کاتی سەختو دژواری ژیاندا، بوونی هاوڕێی دروستو خێزانی و ناسراوانی دڵسۆز ئاسوودەیی و متمانە بە مرۆڤ دەبەخشێ. گفتوگۆو ڕاوێژ کردن لەگەڵ هاوڕێیەکی خۆشەویست تا ڕادەیەکی زۆر لە قورسایی باری کێشەکان کەم دەکاتەوە، تەنانەت کاتێك کە بێجگە لە گوێ گرتن لە کێشەو گرفتەکان یارمەتییەکی تری لە نەوەشێتەوە. نابێت بە ترس و بیانوی ڕێگرتن لە خووگرتویی بە مەوادی هۆشبەر یان زیانی ترەوە، ئەندامانی خێزان لە هاوڕێیەتی و هاتوو چۆکردنی هاوتەمەنانیانو کەسانی تر قەدەغەبکرێن. کۆمەڵێك توێژینەوەی زانستی نیشانیان داوە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و خێزانی و تێکەڵ بوون لەگەڵ هاوڕێیانو کەسانی نزیك لە توندی گوشاری کێشەو گرفتەکانی ژیان کەم دەکاتەوە.

بوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەڵ کەسانی تر ڕۆڵێکی گرنگی لە تەندروستی دەروونی و جەستەیی هەیە. توێژینەوە زانستییەکان ئاشکرایان کردووە کەسانێك کە پیوەندی کۆمەڵایەتییان زۆرترو بە هێزترە_ وەکوو کەسانی خاوەن خێزان _ کەمتر تووشی نەخۆشییە دەروونی و جەستەییەکان دەبن، بەپێچەوانەوە نەخۆشییە دەروونی و جەستەییەکان زۆرتر لە کەسانی تەنیاو گۆشە گیرو بێ خاوو خێزان دەر دەکەوێت. **هەروەها لە توێژینەوەکاندا دەردەکەوێت کە زۆربەی خووگرتوانی مادەی هۆشبەر، پاڵپشتی کۆمەڵایەتی بەهێزو جێگای متمانەیان نەبووە.**

بوونی تەنیا کەسێك کە هەستی هاوڕێیەتی و نزیکی دەربڕێ کاریگەری تووندترین گوشارەکان لەسەر تاك کەم دەکاتەوە. تێکەڵاوی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان وەکوو

دیواریکن له بەرامبەر ناخۆشییەکانی ژیان کە پاریزگاری لە مرۆڤ دەکەنو دەتوانن قورسایی گوشارو تەنگەژەکان کەم یان پوچەڵ بکەنەوە. لە بزاڤی زانستیدا بەم جۆرە پەیوەندییە هەروەها پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەڵێن: ((هێمنی کۆمەلایەتی))، Social Security و ((پاڵپشتی کۆمەڵایەتی)),Social Support.

مەبەست لەم چەمکانە، ڕادەی هەست کردن بە ئاسوودەیی و گرنگ بوون، ڕێز لێنانو یارمەتی گەیاندنو کۆمەڵە دەسکەوتێکن کە تاکو خێزان لە گونجاندن لەگەڵ دراوسێ یان گروپو ڕێکخراوە جیاوازەکان لێیان بەهرەمەند دەبێت. دیارە کە مەرجی گەیشتن بەم یارمەتییانە،چالاکی و لێك تێگەیشتنی کۆمەڵایەتییە، بۆ نمونە ئەگەر کەسێك لە ناسراوانی نزیك یان لە خزمانی ئێوە کۆچەر یان خوێندکارەو ئێوەش بە بێ بەرانبەر یارمەتی دەدەن یان میواندارى دەکەن، دەزانن کە لە داهاتوویەکی نزیکدا، برا یان منداڵی ئێوەش بە ئەگەری زۆر لە هەمان باردۆخدا دەمێنێتەوەو پێویستی بە یارمەتیو هاوڕێیەتی خێزانی ئەو کەسە یان کەسانی تر دەبێت. **بەهاریکارییکی ئاسایی لە لایەن خزمو دراوسێکانتانەوە، لەوانەیە سامانی ئێوە لە دزران ڕزگاری ببێت، یان کاتێك منداڵێکتان لە باخچەی ساوایان بگەڕێتەوە، مالی خۆیانو کەسی لێ نەبێت، تەنیا بە یارمەتی دراوسێیەك لە ڕووداوی ناخۆشو مەترسیدار دەپاریزرێت.**

بۆیە زۆر پێویستە لەم بوارەدا چالاکو هاوکار بین. پاش پێکهێنانی هاوسەر، منداڵانی ئیوە لەگەڵ کەسانێك دەژین کە جیاوازی نەتەوەیی، ئایینی،و زمانەوانییان لەگەڵ ئێوەدا هەیە.و پێویستتان بە یەکترناسین وهات وچۆو متمانەیە. هەرچەندە تێچووی هاتوو چووەکان زۆر بێ بەڵام لە کۆتاییدا دەبێتە هۆکارێك کە لە کاتی گەشت یان کۆچ کردندا لە شوێنەکەوە بۆ شوێنەکی تر جێگاوڕێگایەکی ناسراوتان هەبێت،و لە یارمەتی زیاتر بەشداربن.

هەروەها ئەزموونو هۆشیاری ئێوە سەبارەت بە شوێنەکانو بارودۆخەکانی جیاوازی ژیانی مرۆڤ زۆرتر دەبێت. پەیوەندی ڕەوشتدار لەگەڵ هاوکارانی فەرمانگەیی و ڕێکخراوەیی و ئەندامی ئەنجومەنەکانی باوانو خوێندنگا، بارودۆخێکی گونجاوەو دەبێتە بەهێزکەری تواناکانی ئێوەلەم بوارەدا. شارەزایی پێوەندیە کۆمەلایەتییەکان جۆراوجۆرن کە سوودوەرگرتن

لە هەرکامیان دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ناستی پارێزراوی و دەروونساغی خێزان. بۆ ڕاهێنانو پەروەردەکردن، بەتایبەت، بۆ پەیوەندی کۆمەڵایەتی ئەم زانیارییانە بەسوودن:

شارەزاییە بنەماییەکانی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تر:

- **سەیرکردن:** لەکاتی گفتوگۆ لەگەڵ کەسانی تر تا ئەو جێگە هەوڵ بدەن ڕاستەخۆ بۆ ناوچاوانی کەسی بیستەرتان بنوارن ئەم کردەوەیە لە دروست کردنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی ترو پێدانی هەستی دۆستی و هاوڕێ یەتی ڕۆڵێکی گرنگی هەیە.

- **کەڵک وەرگرتن لە ئاوازی دەنگ:** لە زۆری کاتەکان دەنگی خۆش و گونجاو بۆ پێکهێنانی پەیوەندی باش یارمەتیمان ئەدات. باشترە ئاوازی دەنگ نەرم و لەسەرخۆ بێت.

- **دەست پێکردنی گفتوگۆ:** زۆربەی کات بۆ دەسپێکی پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی گوونجاو لەگەڵ کەسانی تر نابێ چاوەڕوان بمێنینەوە، بەڵکوو باشترە دەستپێشخەری بکەین بۆ نموونە کاتی بوونی هاودەمێك دەتوانین دەست بە ووت وووێژ بکەین. بۆ فێربوونی ئەم شارەزاییە دەتوانن هاندەری منداڵەکانتان بن تاوەکوو لای خۆیانەوە بە شێوەیەکی شانۆیی یان لە حاڵەتێکی ڕاستدا تەلەفۆن بۆ فرۆشگە یان فەرمانگەیەك بکەنو سەبارەت بە کارگوزاریەکانی ئەو شوێنە پرسوجۆ بکەن.

- **شارەزایی گوێگرایەتی (سەیر کردنی بێژەرو سەرنجدانی ئەو بە تەواوی):** لە بیرمان بێ: **گوێ ڕاگرتن لەگەڵ بیستن جیاوازی هەیە.** گوێگرتنی ئاگادارانە لەگەڵ سەرنج دانی ئەو کەسە ئەوەیە بێ ئەوەی پەیوەندی یان کارێکی تر بکات تەنها بە ووردی گوێو سەرنج دەداتە ناخافتنی بەرانبەرەکەی، **واتە ئیشو پێوەندی بە تەلەفۆنو تەلفزیۆنو شتو مەکی دیکە نەکات،** هەروەها پسپۆڕانی ئەم بواره دەڵێن:

- کاتی ئاخافتنی منداڵەکان باشترە تەنیا گوێ ڕابگرینو لە میشکماندا سەرقاڵی ئامادەکردنی وەڵام نەبین.

- داوەریو بڕیارەکانمان بهێڵنەوە بۆ کاتێك گووتارەکەی تەواو بێتو بۆ خۆی داوای حەکەمیو بڕیارمان لێبکات.

شارەزایی ئاخافتن (گفتوگۆ کردن سەبارەت بە کێشەی هاوبەش):

لە دامەزراندنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا هەوڵ بدرێ گووتارو بە ئاشکرا باسی مەبەستەکە بکرێ بۆ ئەوەی باشترین کاریگەری لەسەر گوێگر هەبێت. لە هەمان کاتدا دەبێ بتوانین سەبارەت بە کێشەو هەستە پەیوەندیدارەکان گفتوگۆ بکەین تاوەکوو بە ئامانجی ڕەچاو کراو بگەین.

- سەرە گرتن لە گفتوگۆدا: ئەگەر لە ناو خێزاندا بین، لە دامەزراندنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تر دەبێ هەوڵ بدەین گفتوگۆو بابەتەکانی نێوان دووکەس یان دوو لایەن نە شێوێنین تاوەکوو هەستی متمانەو گەشبینی بۆ بنیادنانی پەیوەندییەکی بەهێز تەرخان بکرێت. بۆ نموونە دەڵێین: **"ئەگەر ڕێم پێبدەن، منیش ڕای خۆم بەکورتی دەڵێم."**

- پرسیارکردن: پرسیارەکان دەبێ ڕوونو ئاشکرا بن بە شێوەیەك یارمەتی کەسی بەرامبەر بدا لە وەڵامدانەوەی پرسیارەکە.هەروەها پرسیار دەبێ مەبەستی دۆزینەوەی نەزانراوەکانو پتەوکردنی پەیوەندیەکان یارمەتی تاکەکان بێ.

باشتر وایە ئاگادار بین کە لە جیهانی پیشەسازی ئەمڕۆدا، ئەگەر پرسیاری ووردو بەردەوام لە هەر تاکێك بکرێ وەکوو دەستدرێژی وایە لەسەر سنوورو هەرێمی تاکەکانو بە ناڕەوا دەژمێردرێ. بۆ نمونە: برایەکی گەورە بێ هۆیەکی تایبەت پرسیار لە خووشکەکەی بکا کە مێردەکەت مووچەکەی بە چی تەواو دەکا؟

شارەزایی دەربڕینی خودو ڕەخنەگرتن لە یەکتری

١. لە سەرەتاوە، بەبێ فەرماندان ناڕەزایی خۆتان دەربڕن: بۆ نمونە مەڵێن: تەلەفزیۆنەکە بکوژێنەوە! دەتوانن بڵێن: بە دەنگی زۆری تەلەفزیۆن سەرم ژان دەکاتو تێکدەچم.

٢. ئەوەی دەیبینن بە شێوەی زارەکی دەربڕن (نموونە: دەنگی تەلەفزیۆنەکە زۆرە.)

٣. ئەوەی هەستی پێ دەکەن بەزاری بهێنن (کاتێك دەنگی تەلەفزیۆن زۆر بێت، گوێم دێتە ژان یان ناتوانم خۆم ڕاگرم.)

٤. ئاماژە بەو کارە بکەن کە دەبێ ئەنجام بدرێ (تکایە دەنگی تەلەفزیۆنەکە کەم بکەوەوە.)

٥. خۆتان لە تانە لێدانو تووڕەیی بپارێزن بۆ نمونە ووتنی (چەندە تۆ نەزانیو شپرزەیو...) لەباتی ئەوە هەتا پێتان دەکرێ لە ووشەی هاندەر بۆ گۆڕان یان لە مەبەستێکی ڕوون سوود وەربگرن بۆ نمونە دەتوانین بڵێین: ماوەیەکە حەز بە ئەنجامدانی ئەرکی خوێندنگا ناکەی یان وەکوو جاران بە باشی کارەکانت جێبەجێ ناکەی، دەتوانی بڵێی هۆکارەکەی چییە؟

بەشی سێیەم

رۆڵی خێزان لە بەرگری سەرەتایی

ئاکامەکانی سزای توند بۆ منداڵ

چارەسەری تووشبوان لە خێزاندا

ڕۆڵی خێزان و خوێندنگا
لە رامیاری بەرگری و چارەسەری خووگرتویی خێزان و خووگرتوویی

پەیوەندی خێزانی بە واتای بەربەڵاوی سۆزداری و هەستیاری هەر لە سەرەتاوە بۆ ئەندامانی کۆمەڵگە تایبەتییەکی بەرجستە و ناسراو بووە، فەیلەسوف و تۆژەرە کۆمەڵایەتییەکان باوەڕیان وایە خێزان ئەتۆمی کۆمەڵگایە. بە پێی کۆنترین نووسراوەکان کاتێك کۆمەڵگا ووزەی خۆی لە دەست دەدا تاکەکان ئەرکە خێزانییەکانی خۆیان هەر لە ئەستۆدەگرن و بەڕێوەی دەبەن. بۆ نمونە کۆنفسیۆس باوەڕی وابوو بەختەوەری و گەشە کردن لە کۆمەڵگەیەکدا بوونی هەیە کە تاکەکان وەك ئەندامی خێزان ڕەفتاری ڕاست و تەواویان هەبێ. واتە خێزان بنەڕەت و دروست کەری گرنگترین هاوسازی (سەمفۆنیا) لە ژیان وکۆمەڵگایە. ڕەنگە هەموو داب و نەریت و یاساکانی تری کۆمەڵگاش پەیوەندییان بە یاسای خێزانییەوە هەبێ.

لەم بوارەدا "ژان ژاك ڕوسۆ" بیرمەندی گەورەی فەلسەفە و زانستی کۆمەڵایەتی، لە کتێبی بە ناوبانگی ((نیمیل یان پەروەردەی منداڵێك)) دا دەڵێ: **"خەڵکی تەنها لە بەری پاراستنی منداڵەکانیاندان، بەڵام ئەمە بەس نییە، دەبێ منداڵەکەیان فێر بکەن کاتێك دەبێتە مرۆڤێکی پێگەیشتوو خۆی پارێزگاری لە خۆی بکات**، هەڵکردنی لەگەڵ ڕووداوەکانی چارەنووسدا هەبێ، فریوی سەروەت و سامان یان دۆخی هەژاری نەخوا، ئەگەر پێویست بوو لە سەهۆڵەکانی یوسلەندا یان لە بەردە سوتێنەرەکانی مالتادا بژێ. بۆ ڕێگری لە مردن هەرچی بکا وهەرچەندە خۆی بپارێزێ لە ئاکامدا ڕۆژێك دەبێ بمرێت (١٤، لا٥٥).

ئێستا کە بەچاودێریەکانتان ناتوانن بەر لەمردنی بگرن ئەم چاودێریانە چ مانایەکی هەیە؟ بەرلەوەی کۆشش بۆ بەرگری لە مردنی ئەو بکەن، دەبێ هونەری ژیانی فێر بکەن."

بەو پیشەکییەوە دەکرێ ڕاڤەی چەند نمونەیەك لە کاریگەرییەکانی پەیوەندی خێزانی لەسەر خووگرتوویی مادەی هۆشبەر بکەین. توێژینەوەکان نیشانی دەدا هەندێ هۆکار بە تایبەت کێشەی بژێوو هەڵپسانی خێزان و جیاوازی زۆری تەمەنی نێوان باوك و دایك ڕۆڵیان بووە لە بەدیهاتنی خووگرتوویی مەوادی هۆشبەردا. توێژینەوەی ((تاوتوێی هۆکارەکانی خووگرتوویی بەمادەی

هۆشبەر لە ئێران)) پیشان دەدا پەروەردەی خێزانی تاکی تووشبو سست‌و لاواز بووەو سەرپەرشتی خووگرتوان رۆڵی کاریگەری لە خێزاندا نەبووەو تەنها ٣٥ ٪ لەوان تاوەکوو تەمەنی بالغ بوون لای دایك‌و باوك گەورە بوون (١، لا٢٢). لە کاتی منداڵی لەگەڵیاندا کەم سەرنج‌و کەم سۆز بوون‌و زۆرینەی خێزانەکان دارماوو بێ سامان بوون. هەربەم شێوەیە دەبینین دابڕانی خێزانی‌و نەبوونی پەروەردەو ڕاهێنانی گوونجاوو لەبار، نازارو گوشاری دەروونی دروست دەکاو دەبێتە هۆیەکی بەهێز بۆ هەڵبژاردنی ڕەفتارو ڕەوشتی کێشەدار لە ژیاندا.

یەکێکی تر لە کێشەکانی ئەم بواره خووگرتوویی دایك‌و باوك‌و کاریگەری ئەو لەسەر ڕەفتارو ناڕەزووو خولیاکانی منداڵانە. زۆرجار خووگرتوویی یەکێك لە نێزیکانی میرمنداڵان لەسەر ئەو کاریگەری دادەنێت، بۆ نموونە لە خێزانێکدا کە بۆ گەورەی مناڵ جگەرەدەکێشێت، ئەگەری تووشبونی براو خووشکانی تر ١٥ جارانی خێزانێکی تر زۆرترە. هەروەها، خواردنەوەی مەی دایك وباوکان ئەگەری تووشبونی منداڵەکان بە مەینۆشی، ٦جاران بەرزتر دەکاتەوە لە کاتێك تەنیا باوك مەی بخواتەوە. وێڕای ئەم دیاردە ڕەچاوکردنی هەندێ ڕەفتاری ناراستی دیکەی باوان‌و لاسایی کردنەوەی منداڵان لە قۆناغەکانی جۆراوجۆری گەشەکردندا هۆکاری تووشبوویی مێرمنداڵانە بە مادە هۆشبەرەکان.

تەنانەت بەکارهێنانی حەبی هێورکەرو دژەنازار لە لایەن گەورەکانەوە بێ فەرمانی پزیشك یان پێویستی زۆر دەتوانێ پەیامێکی ناڕاستەوخۆ بێ بۆ ڕوون کردنی ئەندامانی بچووکتری خێزان لە مادەی کیمیاوی‌و هۆشبەر.

توێژینەوەکانی یەك لە دوای یەك لە ئێران نیشان دەدەن لە بنەماڵەی ڕێژەیەکی بەرچاو لە خووگرتووانداکەسانێك وەك باوك‌و دایك‌و باپیرەو برای گەورە بێ ئاگاداری زیانەکانی دواتر خوویان بە دەرمانی دژەنازارو هێورکەرەوە گرتووە (٩، لا٢٢).

توێژینەوەکانی (گەڕانەوەی دووبارەیی خووگرتوان بۆ خووگرتەیی)و (ڕۆڵی خێزان لە خووگرتوویی کۆڕانی لاو)و چەند توێژینەوەیەکی تر نیشان دەدا زۆربەی باوانی کەسانی تووشبوو نەخوێندەوار یان کەم خوێندەوار بوون. لەگەڵ ئەوەشدا نابێ وا تێبگەین تەنیا خوێندەوار بوونی ئەندامانی خێزان تاکەکان لە مەترسی خووگرتوویی دەپارێزێت.

خووگرتوویی به بێ ئاگاداری‌و به دزێوی دێته ناو خێزان

هەندێك له دایك‌و باوكان ڕۆژێك دا دێ چاوەدەكەنەوە هاوسەر یان منداڵێكیان تووشی خووگرتویی به مادەی هۆشبەر بووە! له خۆیان‌و له خەڵكی تر دەپرسن بۆچی؟ بۆ چی كوڕەكەی من ؟ هەمیشە وا بیر دەكەنەوە مەترسی بۆ كەسانی تر‌ە. ڕەنگە بڵێین هیچ كام لەو تاكانەی مەترسیەكە بە كەم دەزانن‌و جاروبار مەواد بەكاردەهێنن ئامانجیان خووگرتوویی نییە! خێزانیش منداڵەكانی خۆیانیان زۆرتر له هەموو شتێك خۆشتر دەوێ! بەڵام دەبینین خووگرتو زۆرەو هەموو خووگرتەیەك له مەودای تووشبوویی خۆیدا زۆرتر له ٥ كەسی تر تووش دەكات.

خووگرتویی مادەی هۆشبەر نەخۆشییەكی درێژخایەن‌و قورسەو زیان بە جەستەو گیان‌و ڕەفتاری تاك‌و خێزان‌و كۆمەڵگا دەگەێنێ‌و چارەسەر كردنی پڕ كێشەو درێژخایەنە. خووگرتویی وەكوو هەر نەخۆشییەكی تر دەچێتە بەر دەرگای هەموو كەس، تو، من، منداڵەكەت، براكەت، براكەم، هاوسەرەكەی‌و دەرودراوسێ‌و هتد... بەڵام دەبینین هەر لەم ژینگەدا هێشتا بنەماڵەو خێزانی خاوێن له خووگرتویی مەواد زۆرن. چۆن جەستەی لاواز له بەرامبەری پەتاو ڤایرۆسدا به خێرایی نەخۆش دەكەوێ هەر چەندە كەسایەتی‌و خێزانیش لاواز بن تاك زۆرتر‌و زووتر تووشی مەواد دەبێ. لێرەدا پرسیارێك دێته ئاراوە: **كام هۆكاری سەرەكی خێزان دەكا بە گۆڕەپانی سەرهەڵدانی فاكتەری خراپ‌و مەترسیدار یان به پێچەوانەوە دەیكاتە مۆڵگەی پارێزراوی‌و ساغی ئەندامان له بەرانبەر تووشبوویی به مادەی هۆشبەر؟**

له وەڵامدا دەبینین منداڵان به خاوێنی دێنە ڕیزی ژیانەوە‌و دەتوانن هەروا ساغ بمێننەوە، چۆن؟ خێزان به ڕەفتاری گونجاوو پەروەردەی باش له قوناغی شیرەخۆرییەوە تاوەكوو گەنجێتی دەتوانێ منداڵانی خاوەن كەسایەتی ساغ‌و بەهێز باربێنێ تاوەكوو تاكەكان پارێزراو بن له مەترسی خووگرتوویی بە مەوادی هۆشبەر. هەندێ له باوكان‌و دایكان تەنیا له كاتی هەرزەكاری منداڵەكانیاندا لەگەڵ كێشەی پەروەردەیی ڕەفتاری خووگرتویی ڕووبەڕوو دەبنەوە‌و ئەم پرسیارە دەكەن، پەرچدانەوە‌و رامیارییان چییە بەرامبەر به ئەم هەواڵە كە منداڵەكەیان جگەرە یان بیرە یان مادەی تر بەكار دەهێنێت؟

پۆلێنکردنی خێزانەکان بە گوێرەی جۆری پەرچدانەوەیان بۆ خووگرتوویی منداڵ

- **گرووپی یەکەم:** بەداخەوە وا دیارە زۆربەی خێزانەکانی کۆمەڵگای ئێمە لەم گرووپەدان و وێناو پێش بینی ئەم کێشە گرنگە ناکەن تا کاتێك بەرۆکیان دەگرێ. ئەم گرووپە بە گشتی ناتوانن پێش ترازانی دۆخەکە دەستێوەردانێکی گوونجاو بکەن و یارمەتی پێویست بگەیەنن بەمنداڵەکانیان، چونکە پلان و پێش بینیان نەبووە و خۆیان لە پەیوەندی بە ئەو پرسیارو هەستو نەستانەی منداڵ بە دوور گرتووە.
- **گرووپی دووهەم:** گرووپێك لە باوك ودایکان پاش گومان لێ کردنی منداڵەکانیان بە خووگرتویی ڕەفتاری تۆقاندن و گومان لێکراویان لەگەڵ دەکەن و چاودێری بەردەوام دەخەنە سەریان.
- **گرووپی سێیەم:** ئەم گرووپە واز لە منداڵەکانیان دەهێنن یان لەبەر نەبوونی شارەزاییان بۆ کۆنترۆل کردنی هەڵس و کەوتی منداڵەکانیان ڕێگەی سزادان دەگرنە بەر.
- **گرووپی چوارەم:** هەندێك لە دایك و باوکان هەروەها بە پەیوەندی گرێدراوو بە سۆزەوە هەوڵ دەدەن بۆ ناساندنی دروست و راستی بارودۆخی مەترسیدارو قەیراناوی و بە بەکارهێنان و بەهێز کردنی خۆشەویستی نێوان خۆیان و منداڵەکانیان لە کاتی گوونجاودا بۆ بەرگری کردن لە زیانەکانی دواڕۆژی ژیانیان بە ووردی ڕێنوێنی منداڵو گەنجەکانیان دەکەن (٢٦،لا ٥١).

بەرگری لە مادەی هۆشبەر بەواتای چاودێری هۆکارەکان و بەرگری کردن لە تووشبوون بە خووگرتوویی ئەندامانی خێزانەو دەتوانین شوێنی نیشتەجێ بوونیشمانی تاڕادەیەك لێ بپارێزین. بەرگری ڕێگاو شێوازی جۆراوجۆری هەیەو دەشێێت هەر قۆناغێکی گەشەکردنی منداڵان بە پێی پەسەندی دایکان و باوکان و ڕاهێنەرەکان، ڕێبازی بەرگری تایبەتو پلانداری خۆیی هەبێو لە هەمان کاتدا ڕەچاوی پلانی قۆناغەکانی دواتریش بکرێت.

بەرگری لە قۆناغی ساواییدا

دەسکەوتی هەندێك توێژینەوەی نوێ دەڵێن: کۆرپەی **مرۆڤ چەند خولەك پاش لە دایك بوون، هەست بە بۆنی جگەرە دەکاو پاش چەند هەفتە لە دایك بوون بۆنەکەی دەناسنەوە.** بەڵام لەمە گرینگتر بۆ گەشە کردنی ساغ هەر لەسەرەتای لە دایك بوونەوە یەکەم پەیوەندیەکانی گەشێنەری نیوان کۆرپەو دایك بەدێ دێت کە دەبێتە هۆی سۆزو هەڵواسراوی تایبەتی نێوان هەر دووکیان (٢٧، لا١٣). پەیوەندی گەرمو درێژ خایەن دەبێتە هۆی چێژ وەرگرتنی هەر دوولاو ڕۆڵی گرنگو پتەوی هەیە لە دابین کردنی ئاسایشی دەروونی لە هەموو ژیاندا تاوەکوو بەسالاچوییشدا. کۆرپەلە، یەکەم ئەزمونی هێوربوونی لەگەڵ پەیوەندی پێستو چاو، بیستنی دەنگو لاواندنەوەی دایك دەکا (دایك یان یەکەم جێگیری دایك). هەرچەندە چاودێری ڕۆژانە، خاوێن کردنەوە، پێکەنینو سەیرکردن گوونجاوو خۆشتر بێت، کۆرپە لە کێشەی دەروونیو کەسایەتی پارێزراوتر دەبێت. گریان دەتوانی نیشانەی گەران بە دوای هێمنیدا بێت. کۆرپە هەستی ناڕەحەت بوون لە تەنیایی خۆی بە شێوەی ترس ئەزموون دەکا. پاش ترسان، دڵنیا بوونەوەی تەواوی کۆرپە بەشێوەی پێڕاگەیشتنو سۆزداری دایك گرنگییەکی تایبەتی هەیەو بەپێچەوانە، هەندێك کێشەی وێژدانیو ڕەفتاری بۆ ژیانی داهاتوو چەکەرە دەکا، ئەگەر دابڕان لە دایك درێژ خایەن بێ دڵەڕاوکێ، ترس، نارەزایەنی، هەژاریو پچڕانی سۆزداری لێدەکەوێتەوە.

لە توێژینەوەکانی دوکتور " کارل پیکهارت" دا دەرکەوتووە: ٨٠٪ ئەو تاکانەی زۆر ئەستەمە جگەرە تەرك بکەن، لە قۆناغی ساواییدا کەمتر لە ٦ مانگ شیری دایکیان خواردووە، بەڵام ٨٠٪ ئەوانەی لە وازهێناندا سەرکەوتوو بوون، زۆرتر لە ١٨ مانگ شیری دایکیان خواردووە.

لە کاتی گرتنەوەی ساوا لە مەمکی دایك یان شووشەو مەمە نابێ بە هیچ جۆر پەلەی زۆری لێ بکرێو شێوازی نەگونجاوی لەگەڵ بەکاربهێنرێ بە تایبەت ئەگەر بە شێوەیەکی کتوپڕ گۆی مەمکی دایك لە دەمی کۆرپە بڕدرێو منداڵ لە دایك جیا بکرێتەوە یان لێدانی بیبەر

یان شتی تر له سەر گۆی مەمك بۆ بێزار کردنی کۆرپە کارێکی نەشیاوەو هەستو ڕەفتاری خراپی بە دواوەیە کە ڕەنگە یەکێك لەوانە ئامادەیی منداڵ بێ بۆ ڕەفتاری خووگرتویی بە گشتیو بۆ ماده هۆشبەرەکان.

قۆناغی ساواییو منداڵی

قۆناغی منداڵی (٢-١٢ساڵ) وەکوو ساواییەو هەر بەو ئاراستەوە سەرچاوەی زۆربەی لایەنەکانی تەندروستیو لێهاتوویی مرۆڤە هەروەها تەنگەژەو نەخۆشی دەروونیو کۆمەڵایەتی چونکە تایبەتی کەسایەتیو ڕەفتاری مرۆڤ هەر لە منداڵیەوە دادەڕێژرێو ئەم تایبەتمەندیانە لە ناکاو دروست نابنو بەیەك جاریش ناسڕێنەوە.

منداڵ تا تەمەنی ٣ ساڵی پێویستی بە خۆشەویستی بێ مەرجی دایکو باوکو چاودێری گوونجاو هەیە بۆ ئەوەی پەیوەندی ئارام پێك بهێنێو باشتر خۆی لەگەڵ دونیای دەوروبەر بگوونجێنێ. تا تەمەنی ٤ ساڵی دەبێ منداڵ تەنیا بە نەرمی فێری یاری خۆشو گوونجاوو هەروەها خۆپاراستنو خۆخاوێن کردن بکرێت. لە سەروبەری ٥ ساڵیدا منداڵ حەزدەکا لە کارە بچووکەکانیدا سەربەخۆتر بێ بۆ نمونە چاکەت لەبەر کردنو جۆری نەو یارییانەی دەیکاو هتد ... تا تەمەنی ٦ ساڵی زۆرینەی کورِ، باوکیانو کچیش، دایکیان بە نمونەیی هەڵدەبژێرنو بە هاوشێوە کردن خۆیان لەگەڵ ئەواندا گەشە دەکەنو گەورەدەبن. بۆیە ئەگەر باوك یان دایك ڕۆڵی خۆی بە باشی بەڕێوە نەبا، کێشەی دەروونیو پەروەردەیی قورس لە ئایندەی منداڵدا دروست دەبێت.

لە تەمەنی ٦ تا ١٢ ساڵی فێر بوونی ئەرکی سادە وەکوو کاتناسیو توانا زانستیو کەلتوورییەکان دەست پێدەکات. لەم قۆناغەدا ئەگەر سەربەخۆیی و متمانەبەخۆ لە ڕەفتارو تێگەیشتن لە بەهاکاندا بەنەرمیو بێ شەرم کردن گەشە بکا بەشێك لە چەوتییەکانی دواڕۆژ ڕوونادات. **هەروەها پەیوەندی جدیو بە کەڵك، بەشێکی زانستیو هونەری یان چالاکیەکانی تر بۆ دەوڵەمەندکردنی کاتی یاریو کاتی پشوو دەتوانێ گەلێك لە بەرز کردنەوەی کەسایەتی تاکدا سودمەند بێت.**

زۆر مەترسیدارە دایکو باوک منداڵەکانیان لە ماڵەوە یان لە ژێر چاودێریدا بەشێوەیەک ڕابگرن کە لە گەڵ هاوتەمەنان لە ژینگەی سروشتی خۆیاندا پەیوەندییان نەبێ یان بکەونە شوێنیان بۆ ئەوەی بزانن لەگەڵ چ کەسانێک هاوڕێتی دەکەن. ئەو شێوازە پەروەردەییە کەمترین زیانی ئەوەیە ناچار دەبین لە گەنجیو لاوێتیشدا هەر بەو ڕەوتە ناخۆشە دڕێژە بدەین بەڵام بە پەیوەندی باش لەگەڵ ئەواندا دەتوانین بە هەڵبژاردنی هاوڕێی چاک یارمەتی دەریان بینو ئەگەر لە منداڵیەوە ڕێگەی دەربڕینی بیرو ڕاو مافی هەڵبژاردنو بەرپرسیارێتیان پێ بدرێت، هێدی هێدی فێری ڕاوێژ کردن دەبنو ئەم پێشەکییە بۆ ئەوەیە لە دواڕۆژدا بن بە مرۆڤی سەربەخۆ بەرپرسیار. (لە بەشەکانی دواییی ئەم کتێبەدا، لە بەشی شارەزاییەکانی ژیان، بەووردی باسی چۆنیەتی ئەرکەکانی دایک وباوک دەکرێت).

قۆناغی گەنجیو لاوێتیو خووگرتویی بە مادەی هۆشبەر

لە ژیانی کوڕو کچدا کاتێک دێتە پێش کە بارودۆخەکە لە حاڵەتی منداڵیەوە بەرەو حاڵەتی بە گەورەبوون دەگۆڕدرێت. ئەم گۆڕانکارییە گرنگی زۆری پێ دەدرێت چونکە مرۆڤ لەم قۆناغەدا دەبێتە کەسێکی سەرپشکو بەرپرسیار. بە ڕەچاوکردنی جیاوازی تاکایەتیو تایبەتمەندییە فەرهەنگیو کۆمەڵگاییەکان، تەمەنی دەست پێ کردنو کۆتایی هاتنی گەنجی کاتێکی دیاری کراوی نییە. گەنجی پەیوەندی بە گەشەی جەستەییو گەشەی دەروونی_کۆمەڵایەتییەوە هەیە. لە زۆربەی وڵاتانی ئەوروپاییو شوێنەکانی تر، تەمەنی ١٢ تا ١٣ سالّی تا ١٨ تا ١٩ سالّی بۆ مەودای ئەم قۆناغە دەست نیشان کراوە.

ڕۆڵی خوێندنگا لە پاراستنی خوێندکاراندا

پاش دامەزراوی خێزان دووهەمین ڕێکخراوی گرنگی کۆمەڵایەتی لە ژیانی منداڵی ئەم سەردەمە دایە. خوێندنگایەکی باش کە لە بواری بەهای ئازادیو ڕێزگرتن، پەرەدان بە تواناکانی ئەرک ناسیو هزری زانستیو مرۆڤانە سەرکەوتووو لە ئاستێکی بەرزدا بێت، گۆڕەپانی پێگەیشتنی کەسایەتیو کۆمەڵگای ڕوو لە تەواوکاریو پەرەسەندنە واتە لە هەموو پلانەکانی ڕامیاری دژ بە خووگرتویی مادەی هۆشبەردا ڕێگایەک بێجگە لە هاوکاری

تەنگاوتەنگو تەواو کاتی خێزانو بەڕێوەبەرو تووێژەرو مامۆستایانی خوێندنگا ڕەچاو ناکرێت. بۆ نموونە ئەگەر مامۆستای بابەتی زانستی زیانە حاشا هەڵنەگرەکانی جگەرەو کهول دەڵێتەوە، بەڵام لە مااڵوە خوێندکار شتی دیکە دەبیستییێتو ئەگەر ئەندامێکی خێزان جۆرەها پاساو لەم بوارەدا دێنێتەوە، بەشێکی گەورەی هەوڵی زانستیو مرۆڤانەی مامۆستاو خوێندنگا بە فیڕۆ دەچێت.

هەروەها ئەگەر لە مااڵوە جگەرە بە زیانبار بزانن بەڵام لە خوێندنگا فەرمانبەرەکانی خوێندنگا جگەرە بکێشن. **لە هەندێ لە وڵایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، ئەگەر بەڕێوەبەری خوێندنگایەك جگەرەکێش بێت ئەنجومەنی باوانو خوێندنگا مۆڵەتی بەڕێوەبەریەکەی پوچەڵ دەکەنەوە**. ڕەنگە بەم مەبەستە کە بەڕێوەبەر سەرمەشقێکی گرینگەو نەگونجاوی ڕەفتاری نەبێتە نموونە بۆ قوتابیانی خوێندنگاکە یان مامۆستای تازەدامەرزاوو زیانەکانیش زۆر بە قورس دەزانن لەم بوارەدا.

ژینگەی فێرکاری (خوێندنگاو پۆل) لە بواری دروست کردنی گرووپەکانی یاری کردنو هاوڕێیەتی منداڵان زۆر گرنگەو دەشێت ڕێزو گرنگییەکی زۆر بۆ پێداویستیو ڕەفتارەکانی ئەم گروپە دابین بکا. منداڵ لە کاتی یاری کردندا فێر دەبێ و چێژ وەردەگێت، دەبێتە تاکێکی کۆمەڵایەتیو بە هەموو شێوەیەك گەشە دەکاو تەواوی نەمانە کاتێك دێتە دی کە زۆربەی کاتەکانی لە نزیکی ١٠ کات ژمێر لە شەوو ڕۆژدا لەگەڵ گروپی هاوتەمەنی خۆی تێپەر بکا وەکوو چالاکییەکانی خوێندنگاو یارمەتیدانی تاکەکان خێزانی لە حاڵەتی یاری کردنو هەراو خۆشیدا، بۆیە لە پۆلە نموونەییەکانی خوێندنی سەرەتاییدا زۆربەی وانەکانیش هەر لە شێوەی یاریدا دەخوێندرێت. ئەو منداڵانەی تۆناغی ٥ تا ١٢ ساڵییان بەم شێوە تێدەپەڕێنن ئەگەری بوونی کەسایەتییکی لەسەرخۆو ساغیان گەلێك بەرزتر دەبێت.

بەداخەوە، بەگشتی خوێندنگاکانمان ئاوو ئاودەستو تۆپو کەلوپەلی یاریو شوێنی هەراوو گونجاوی بۆ ئام مەبەستە ئامادە نەکردووە. دەبێت بێجگە لە دامودەزگای بەرپرس هەموو دایکو باوکانیش کە توانا یان بیرۆکەیەکیان لەم بوارەدا هەیە یارمەتی خوێندنگای

منداڵەکانیان بـدەن. ئەگـە وانەکـەین زۆربـەی منـدالاّنمان بـۆ خـۆ خافلاّنـدنو چـێژ وەرگـرتن دەکێشرێن بە لای ئەو شێوازەی لە وێنەی خوارەوە دەبینرێت.

وێنەی (٩)، (وەرگیراوە لە ئەنتێرنێت.(www.iran.adiction.image).

دەربارەی وێنەی(٩) خوێندکارانی بەڕێز ئاگادارن کە هەموو ئەو زیانانەی دەربـارەی جگەرە لە بەشـەکانی پێشوودا باسـی لێکـراوە بـە ڕێژەیـەکی کـەم یـان زۆرتـر لـە نێرگەلەیشدا هەیە.

جۆرو شـێوەی بەڕێوەبەرایـەتیو پێداویـستییەکانی خوێنـدنگاو شـێوازی هـەڵسو کـەوتی بەرێوەبەرو فەرمانبەران ئەگەر نەرمو نیان بنو دوور بکەونـەوە لـە سـزاو تونـدوتیـژی دەتـوانێ بەرهەمدار بێت، بە پێچەوانەوە خوێندنگا دەبێتە پێگەیەکی نالەباری گەشەی منداڵو شـوێنی پەرەسەندوویی فرۆفێڵو رەفتاری چەوتو خووگرتویی. بۆ نمونـە ئەگـەر لـە خوێندنگایەکـدا بـۆ ڕێژەیەکی زۆر لە خوێندکارەکان کەرەسەو دەرفەتی چالاکی زانستیو هونـەریو وەرزشـی کـەمو ناتەواو بێ یان خود ئاوو ئاودەستو ڕووناکیو تیـشکی گونجـاوی تێـدا نـەبێ، خـۆی دەتـوانێ

هۆکارێك بێ بۆ دروست کردنی دڵتەنگی‌و هەستی چەوت‌و ڕەفتاری لادەرانە. ئەوڕۆکە، لە پەروەردەی پێشکەوتووخوازدا، بەرپرسایەتی خاوێنی‌و ڕازاوەیی خوێندنگاو ئاکاری گونجاوی خوێندکاران‌و بەرەنگاری مادەهۆشبەرەکان، دەدرێتە لێژنەکانی هەڵبژاردەو گرووپە چالاکەکانی خوێندکاران.

بنەمای پێداویستی‌و ڕەفتاری هەرزەکارو لاوان

(هۆبەگهێرست) یەکێك لە دەروونناسانی گەشەی گەنجان لەو باوەڕە دایە کە گەنج بۆ پێگەیشتن ئەم پالنەرو ئامادەیی‌و ئارەزووانەی خوارەوەی بۆ فێربوون‌و گێڕانی ڕۆڵی خۆی هەیە:

- ئارەزوومەندی ئازادی‌و سەربەست بوون لە هەموو بوارەکانی دەسەڵات وەك دەسەڵاتی ژینگەیی‌و کۆمەڵایەتی‌و چاودێری قورسی دایك‌و باوك.
- پەیوەندی لەگەڵ گەنجانی تر لە هەر دوو ڕەگەز.
- ئارەزوومەندی هەڵبژاردنی کارو پیشەو هەروەها ئامادەیی بەرپرسیاریەتی.
- هەوڵدان لە پێناو بەدەست هێنانی پارەو پول‌و سەربەخۆیی ئابووری.
- هەڵبژاردنی هاوسەرو پێکهێنانی خێزان.
- ئامادەیی بۆ دۆزینەوەی بەهاو ئاکارو ڕەوشتە نوونەییەکان.

بەڵام بۆ بەدەست هێنانی ئەم ئامادەییانە گەنجان لەگەڵ کۆمەڵێك کێشە بەرەوڕوو دەبنەوە کە لە بەشەکانی دواتری ئەم کتێبەدا بە ووردی باسی لێدەکرێ.

هاوڕێیەتی لاوان‌و ڕەفتاری خووگرتوویی

جگە لە پێگەی خێزانی هۆکاری تریش هەن کە وەکوو دراوسێ، گرووپی هاوپۆل‌و هاوتەمەن لەناو گەڕەك‌و لە شوێنی کارکردندا بە تەواوی لەسەر کەسایەتی گەنج کاریگەری هەیە. توێژینەوەکان لە بواری هۆکاری تووشبوون بە مادەی هۆشبەر ئەوە نیشان دەدەن کە زۆربەی خووگرتوان تێکەڵییان لەگەڵ هاوڕێیانی خووگرتوو ناراست بووە. لەم کاتەدا گەنج لە وەکوو کەسێك وایە بۆ یەکەم جار چەکێکی زۆر پێشکەوتووی دەست کەوتووەو چەند جار بە

تواناتری دەکا بەڵام بەکارهێنانی بە ئاسانیو بێ هەڵە دەست نادا بۆیە ئەم قۆناغە دەسپێکی ئامانج خوازی خەیاڵیو ئایدۆلۆژیاییە.

گەشەی جەستەییو سۆزداری (عاتیفی) هەرزەکار

(دیاری کردنی شوناس، ڕەگەزی بەرانبەر، خۆساغکردنەوە لەگەڵ دایك وباوك)

کاتەکانی ئارامیو بێ کێشەیی قۆناغی منداڵی لە کاتی گەیشتن بە تەمەنی بالغ بوون بە جارێك تێدەپەڕنو گورانیان بەسەردادێت. لەسەرەتادا گەنج هەندێ گومان لەسەر گەشەی جەستەی خۆی دەکا. ئەو کوڕانەی لە گەشەکردنی جەستەیاندا بەشێوەیەکی ڕەچاوکراو دواکەوتنێکیان بەخۆیانەوە بینیوە وا بیر دەکەنەوە مرۆڤێکی جیاوازو نامۆن. هەندێك قەڵەو بوون یان گۆڕانێك لە یەکێك لە ئەندامانی لەش کاریگەری زۆر لەسەر زەینو خەیاڵی لاو دادەنێ. (ئێستێرلیز ١٩٨٥) لە لێکۆڵینەوەکانی خۆی نیشانی دا ٨ ٪ کوڕان بە هۆی بەرز بوونی زۆری باڵایانەوە تووشی خەمووکی دەبن(٣،لا١٧).

ئەگەر لە منداڵیەوە جۆری پەروەردەو پەیوەندی سۆزداریو دەروونی گونجاو لە نێوان خێزانو کۆمەڵگە لە ئارادا نەبێ گەنج تووشی کۆمەڵێك کێشەو گرفت دەبێو گرنگترینیان بریتین: لەم تەمەنەدا کیشەیەکی زۆر باو هەیە، دایك بە کچەکەی دەڵێ: دەبا سەفەر بکەمو دوو ڕۆژ مانت بەسەرەوە جێ بهێڵم، خۆ **دوو بە قەدەر من** دەبی. بۆ حەفتەیەك پاش ئەو ڕووداوە ئەگەر ٥ خولەك درەنگ بێتەوە مانەوە، **پێی دەڵێ: خۆ تۆ بۆنی شەر لە دەمت دێ،** بۆ ئەوەندە بێعارو مالانگەڕی؟ یان منداڵ دەلی: چۆن بابی من پارەی نییە بداتێ بۆ کتێبو گەشتی زانستی چونکە کرێکارە بەڵام بۆ جگەرە و...پارەی هەیە. گەنج بە دڵەراوکێوە لەخۆی دەپرسێ: من منداڵم یان گەورە؟ ئێمە کامیانین هەژار یان دەوڵەمەند؟ دیارە لە ڕووداوو پیوەندییەکانی ڕۆژانەدا ئەم دووڕویی‌و پرسیارانە دووبارە دەبنەوەو ڕەنگە ببیتە هۆی سەرلێشێواوی‌و ترس لە سەر گەشەی ئاسایی.

هەست دەربارەی جەستەی خودو ڕەگەزی بەرانبەر: لە ژیانی خۆمانو زۆربەی گەنجانەدا بینیومانە گەنج کاتو ساتیکی تایبەت بەکاردەهێنێ بۆ پشکنینو سەرنج دانی بەرزی بالاو ئەستووری پووزو شوێنی گەنەموی تازەو شیوەی ڕاوەستانی پرچی خۆیان. ئەم بارودۆخە

کاردانەوەی پەروەردەیی و دەروونی زۆری لێدەکەوێتەوە، باش وایە دایکو باوک ئەم دیاردەیە بە سرووشتی بزانن و بڵێن ئێمەش کاتی خۆی وەها بووین وجەخت بکەنەوە لە سەر تەندروستی و جوانی گەنجەکانیان.

لاسایی کردنەوەو بە نموونە کردنی کەسانی تر

یەکەم نموونەی ژیانی منداڵ کەسایەتی و ئاکاری بەرزی باوان و مامۆستاکانیەتی ئەگەر ئەوان لە رەفتارو کەسایەتیدا سەرکەوتوو ریڵکو پێك نەبن لەوانەیە گەنج نموونەی خەیاڵاوی و سەرسوڕهێنەر وەکو ئەکتەری دووڕەدەست، وەرزشکارو هاوڕێی باش یان سەرلێشێواو بە کەسی نموونەیی خۆیان دابنێن. دیارە زۆربەی لاوەکان ئەم توانایەیان هەیە کە نموونەیەکی باش لە ژینگەدا هەڵبژێرن و بە تێکهەڵکێش کردنی ڕەفتارەکانی ئەوان کەسایەتی خۆیان ساغ بکەنەوە و دایبڕێژنەوە بەڵام لەو بارودۆخانەدا مەترسی و زیانی قورسیش لە ئارادایە هەروەها دەبێ مامۆستاو پەروەردکاران سەبارەت بە هەڵسوکەوت و ناسینی هاوڕێی وچۆنیەتی هاتووچوو هەڵس و کەوت کردن، لەگەڵ گەنجان گفتوگۆ بکەن و زانیاری و ووردبینی بەکار بهێنن، لەمانەش گرینگتر ئەوەیە ڕێز لە هەڵوێستەکان و هاوڕێ باشەکانیان بگرین و ئەوانیش بە هاوڕێی خۆمان بزانین.

کێشەی ڕەگەزی و وەرگرتنی ڕۆڵی جینسی

ئەنجامی زۆرینەی لێکۆڵینەوەکان نیشاندەری ئەوەن کە ڕێژەیەکی بەرچاو لە خووگرتوانی مادەی هۆشبەر نەو لاوانەن کە تووشی کێشەو رەفتاری لادەرانە یان گرفتی رەفتاری سێکسی یان پەیوەندی خێراو ناهۆشیارانە بوون. **هەر بۆیە لاو دەبێ بزانێ مرۆڤ وەکوو زیندەوەرەکانی دیکە پێویستی بە ڕەفتاری جینسی هەیەو بۆ ئەویش ساغترین و گونجاوترین ڕێگا پێکهێنانی ژیانی هاوسەری لە سەر بنەمای سۆزو خۆشەویستی و ژیانی یەك هاوسەریە گونجاو لەگەڵ داب و نەریتی کۆمەڵگا دایە.** هەرچەند بوونی هەندێك هەڵوێست وڕەفتاری جیاواز وەکوو هاوڕەگەز خوازی، فرەخوازی ڕەگەزی لە نێوان کەسانی جیاواز یان نەخۆشدا بە سرووشتی دەزانرێ و ڕێگای دەرمان و خۆگونجاندن بۆ ئەم کەسانەش دۆزراوەتەوە.

پەیوەندییە ئاساییەکانی کوڕو کچ، تاکەڕێگای سرووشتی هەست کردنە بە ڕەگەزی جیاوازو کەسانی بەرامبەر، هەرچەندەش جاروبار دەبێتە شکێنەری ڕەوشتی کۆمەڵگاو هۆی مەترسی لەسەر ڕێزو حەیای خێزانەکان یان خودی ئەو تاکانە هەست بە تاوانباری دەکەن لەم پەیوەندییانەدا. هەرچەند ئەم جۆرە پەیوەندییە پێویستە بۆ ئامادە بوونو پێکهێنانی هاوسەرگیری بەڵام کەم کەسی داهێنەرو پسپۆڕ، یان کەسێکی وەرزشکاری نموونەییو هونەرمەندێکی ڕاستەقینە، لەهەر وڵاتێکدا بژی، بەشێکی گرنگی سەرمایەو کاتی بە نرخی خۆی لە پێناو بەزمو رابواردندا بەکار ناهێنێ.

ڕەنگە کەسێك ئالۆزی یان کێشەیەکی لە پەیوەندی سێکسیو خێزانیدا هەبێ، بەڵام نابێ ئەم کێشەیە ببێتە هۆی شڵەژانی ڕەفتارو کەسایەتیو ڕێزو سەربەرزی تاك لە ناو خێزانو بنەماڵەو کۆمەڵدا. واتە، ڕێگری لە پەیوەندی کوڕو کچ یان وورووژاندنی هەستی تاوانباری قورسو هەروەها، بێ سەروبەری ڕەفتارو خولیای سێکسی بۆ کەسایەتیو تەندروستی زۆرمەترسیدارە. ئەگەر لاوان لەم بوارەدا پرسیار یان کێشەیەکیان بوو پێویستە سەردانی ڕێکخراوەکانی تەندروستیو فەرمانگەکان وەکوو کاروباری کۆمەڵایەتیو پەروەردەیی بکەن تاوەکوو زانیاریو ڕێنمایی پێویستیان پێشکەش بکرێ.

ئەرکی خێزانی: باب و دایك و براو خووشکی گەورە دەتوانن باشترین هاوڕێو ڕێنماکار بن لەم بوارەدا، گەنج لە بواری ئابوریو کەسایەتیدا هێشتا هەڵواسراوی دایك و باوکە، لە لایەك دەیهەوێ سەربەخۆ هەنگاو هەڵگرێو بجوڵێتەوەو لە لایەکی ترەوە نایەوێ لەگەڵ خێزانی خۆی ناکۆکی بکا. ئەم بارودۆخە دەروونیە دەرفەتێکی باشە بۆ هاوڕێیەتی لەگەڵ منداڵی خۆمانو گواستنەوەی زانیاریو هەڵوێستی دیموکراتیانەو خەمخۆرانەو لێك تێگەیشتن. باشتر وایە ئاگاداری تەنانەت دڵداریو ئەرك و ئارەزووی جینسی کوڕو کچەکانمان بین کە بەرانبەری گەنجو لاوان هەیانە. بۆ نموونە ئاگاداری جۆری تەلەفۆنەکانیان بین، ئازادیو متمانەیان پێبدەینو مەترسیو زیانی خراپ بەکارهێنانیشیان بۆ ڕوون بکەینەوە.

ئەو خاڵانەی لە کاتی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ گە نجاندا نابێ فەرامۆش بکرێ:

- ئارەزووو خولیای تایبەتی هەر گەنجێك تایبەتە بە خۆی: مەرج نییە هەموو گەنجێك حەز بە بازرگانی یان پزیشکی‌و مامۆستایەتی بکات, ئەگەر ویستی لە بواری هونەر یان ئایین یان دارتاشی‌و هەر پیشەیەکی تر چالاکی بکا پێویستە لە لایەن خێزان‌و کۆمەڵگاوە پاڵپشتی بکرێت.
- خۆشەویستی بێمەرجتان بۆ هاوسەرو هەموو منداڵەکانتان هەبێ: (بێجگە لە کاتی تاوان‌و لادەری قورس‌و مەترسیدار) نەك بەتەنیا منداڵی بچووك‌و پاشەبەرە یان زیرەك هاوسەرو کوڕو کچی گەورەیشتان هەر پێویستی بە باوەش‌و نازدانی ئێوە هەیە.
- هەستی خۆژیاندن‌و بەرپرسیارێتی پێبدیەن: با تواناییەکانی بەکاربهێنێت‌و ئەزموونیان بکا، بۆ نموونە کچ‌و کوڕی ١٥و ١٧ ساڵانتان بنێرین تاوەکوو خواردەمەنی‌و کاوەنتەرو شتومەکی ماڵەوە بکڕن ئەگەر هەرچەندە تارادەیەك هەڵەیش بکەن.
- متمانە بە منداڵمان بکەین تاوەکوو ئەوپش متمانە بە ئێمە بکات‌و ماڵەوە بە شوێنێکی ئارام بزانێت‌و کەمتر پەنا ببات شوێنەکانی دەرەوەی ماڵ.
- گروپی هاوتەمەن هەستێ هێمنایەتی بۆ گەنج دروست دەکا: هەندێ لە گەنجان خاڵە ئەرێنیەکانی خوێندن‌و پیشەییەیان لە گروپی هاورێکانیانەوە وەردەگرن. لە منداڵیشدا ئەم دیاردە دەبینرێ. **هەڵاشۆترین‌و ناسازگارترین منداڵ کە ماڵەوە گوێرایەڵ نییە لە کۆڵاندا ناچارە لەگەڵ هاوڕێ یان هاوتەمەنەکانی گوێڕایەڵی یاساکانی یاری کردن بێ.** ئەمە ڕاهێنانێکی باشە بۆ کۆمەڵایەتی بوونیان. ئەگەر ڕێز لە هاوڕێیەکانیان بگرن‌و میوانییان بۆ ساز بکەن بۆ چاودێری‌و پەیوەندیەکانیشتان باشترە. زۆربەی کات بە هاوڕێتی‌و هاوسۆزی لەگەڵیدا بجوڵێنەوە نەك بە ڕەخنە‌و بەربەرەکانێ.
- ڕەوشتی دورگرتن‌و تاکانەوەی کورت خایەنی منداڵان لە لایەن دایك‌و باب‌و سەرپشك کردنیان لە هەندێ قۆناغدا زۆر سروشتیە: ئەم ڕەوشتە پێویستە بۆ ئەوەی منداڵ بیر

لە دوا ڕۆژی خۆی بکاتەوە نەوەك لە جیاتی ئەو بیر بکەنەوەو بڕیار بدەن یان وابزانێت بە تەنیا ئێمە دەتوانین ڕێنمایی‌و چارەسەری کێشەکانی بۆ بکەن.

- بەپێی گەشەو تەمەنی لەگەڵی بدوێین: گەنج بە گشتی لەوە زۆر بێزارە کە بە منداڵی بزانێن.
- دایك‌و باوك کات‌و پلانێك دابنێن بۆ هاوەنگی‌و کاردانەوەی بەهێزکەری یەکتری: ئەگەر بیرو ڕاکانی دایك‌و باوك لەگەڵ یەکدا جیاوازی زۆرو نەگونجاوی هەبێ منداڵ سەری لێدەشێوێ.
- پێشنیارێك مەکەن کە زۆر قورس یان لایەنگرانە بێ: ئەگەر نا منداڵ فێری گوێرانەیەڵی دەکەن.
- نابێ چاوەروانیان لێبکەن وەکوو خۆتان هەڵس‌و کەوت بکەن: بهێڵن بە ڕادەی تواناکانیان ئازاد بن.

ڕێکارەکانی گۆڕینی ڕەفتار (بە پاداشت‌و سزا)

لە ناسك‌و کاریگەرترین ڕێنماییەکان لەم بوارەدا ئەمەیە کە: **ناڕازی بوونی خۆتان بە بێ ئازاردان‌و ووتنی قسەی سووك‌و تانەو توانج،نیشان منداڵەکانتان بدەن.**

لێبوردەیی‌و خۆڕاگری لە ڕادەبەدەر بەرامبەر هەندێ هەڵس‌و کەوتی گەنجان ئاسان‌و هەندێ جاریش ژیرانە نییە. دایك‌و باوکیش مرۆڤن‌و لە ناخەوە ئازار دەچێژن‌و ڕەفتارەکانی گەنج تووشی نیگەرانییان دەکا، لەگەڵ ئەوەشدا بە ڕووی خۆتانی ناهێنن‌و لە جیاتی دەربرینی خۆشەویستی‌و یارمەتیدانیان لێیان دوور دەکەونەوە باشتر وایە بە جێگای شاردنەوەی ناڕەحەتی بە شێوەیەکی کاریگەر باسی بکەن بەڵام نابێ هەلس‌و کەوتی تووندی لەگەڵدا بکرێت کە ببێتە هۆی ئەوە منداڵەکەتان لە ڕووی دەروونییەوە لاواز بێ‌و لە ئاکامدا پەنا بباتە بەر مەترسی‌و زیانی بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر.

مەرجەکانی دروستی خەلاّت کردنو هاندانو پاداشت کردن

● هەر پێهەلّدانێکی جوانو باش بۆ منداڵ بەسوودەو دەبێ تاڕادەیەك بێمەرج بێ واتە ئەگەر منداڵێکمان زۆر سەرکەوتووو نموونەیش نەبێ پێویستە بۆ ئەرکو تایبەتی ئاساییش جاروبار پێیدا هەلّبدەین. ئەم کارە متمانەبەخۆو هەستی هێمنی لای منداڵ زۆرتر دەکاو وزەی داهێنانو تواناکانی بەرز دەکاتەوەو پەیوەندی نێوان تاکەکان بەهێزتر دەکات.

لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ جار چاکە بێژیو هاندانی نابەجێ (بۆ نمونە کاتێك دەڵێین هەرگیز لە وێنەت نەبووەو تۆ لە دونیادا تاکی) دەبێتە هۆی نیگەرانیو دڵتەنگی ئەو تاکەو ناچار دەبێ بیر لە شتێك بکاتەوە کە نەبووەو ناکرێ، واتە زێدەڕۆیی لە پاداشتکردن تووشی زیانو مەترسییەکی قورسی دەکا.

● لاواندنەوەیەك کە ئاماژە بە بە کۆششو جدی بوون لە کاردا بکاتو ئامانجی کارێك کە ئەنجام دراوە بڕازێنێتەوە زۆر چاکو بە کەڵکە بۆ نمونە نالێین کچەکەم چاکترین چێشتلێنەرە بەڵکوو بڵێین خواردنێکت کردوە زۆر بە تامە.

هاندانی ڕەفتار دەبێتە هۆیەك بۆ تەواوکاری کەسایەتی لە جیاتی گەڕان بە دوای خاڵی لاوازدا خاڵی ئەرێیی و جوانی بدۆزینەوە. خەلاّت یان هاندان دەبێ لەگەڵ ڕێژەی هەوڵدانو ئارەزووەکانی ئەو کەسە گونجاو بێت. خەلاّت نابێ دووبارەیی و هەمیشەیی بێت بۆ ئەوەی نەبێتە بەرتیل. پێدانی زۆری خەلاّت لە یەکەم کاریگەریدا دەبێتە هۆی بێ نرخ بوونی هاندانەکەوە. جاری دووەم منداڵ چاوەڕوانیە ئەوە دەکا بۆ ئەنجامدانی هەر کارو ئەرکێکی بچوك دەبێ خەلاّت بکرێ، چونکە خۆسەپاندن لە بواری ڕەفتارو ئاکارەوە ناپەسەندو ناشیاوەو ڕێگە لە جوولّەی منداڵ دەگرێتو دەبێتە هۆی پێش نەکەوتنیو لە قۆناغەکانی تری ژیانیشدا کێشەی کەسایەتی بۆ دروست دەکات. **لەخۆبایی بوونو خۆبەزل زانین، یان بەپێچەوانە، خۆشکاندنەوە لە تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی زۆربەی خووگرتوو مودمێنەکانە.**

واتە تاکێك کە بەردەوام بە خۆیداهەلّدەدات و بە جوانیو ڕێکوپێکی خۆی زۆر دەنازێو خێزانەکەی بەسەر کەسانی دیکەدا زاڵ دەکاو بە خانو خاوەن دەسەلاّتیان دادەنێو بەهیچ شتێك لە دونیادا نایانگۆڕێتەوە لە مەترسی لادەریدایە. باش نیە کە منداڵ لەسەر پێدانی

خەڵاتی بە نرخ ڕابهێنرێ. دەبێت لە کاتێکدا خەڵاتی پێبدرێ کە کارێکی باش و چاکی بە کارامەیی و لێوەشاوەیی ئەنجام دابێ.

لە بیرمان بێت، کاتێك بەڵێنی پاداشتێك بە منداڵەکەمان دەدەین دەبی بەڵێنەکەمان جێ بەجێ بکەین. زۆرجار منداڵ توانای ئەوەی نییە هەست بە کێشەکانی ئێوە بکا بۆیە بەر لە بەڵێندان لە کێشەکانتان بکۆڵنەوە و بەڵێنێك بدەن کە بتوانن جێبەجێی بکەن.

هەروەها هاندان و خەڵات کردنی هەر منداڵێك ڕەنگە کاریگەری باش یان خراپی لەسەر منداڵی تر هەبێ و نابێ ببێتە هۆی خراپ بوون و شێواندنی دۆستی و هاوڕێیەتی و پەیوەندی نێوانیان. هاندانی باوك و دایك دەبێت پاش دەرکەوتنی توانای ڕەفتار ئەنجام بدرێت، نەوەك پێش ئەنجامدانی خەڵات بکرێ بۆ نمونە بە قوتابێکی ناوەندی بڵێین: **ئەگەر نمرەکەت (٧) بێ زۆر شاد دەبین و پێمان خۆشە هەرچەند وەك ئەوە نییە (٨٥) بهێنیەوە ببێتە خوێندکارێکی سەرکەوتووتر).** منداڵ لە بەرامبەر کارێك کە توانایی ئەنجامدانی نییە تووشی گوشاری توندی دەروونی دەبێ بەڵام دووپات کردنەوەی هاندان لە لایەك و بیرهێنانەوەی کەم توانایی منداڵ لەلایەکی ترەوە گوشارێکی قورسی هەستی شکست خواردوویی و ڕسوایی بەجێدەهێڵێت، بۆنمونە ئەگەر بڵێین: با نمرەکانت (٩٠) بەرەوسەرو یەکەمی پۆل بیت.

ئاکامەکانی سزای توندی منداڵ و مەترسیەکانی لە هەرزەکاراندا

بەداخەوە زۆربەی گەورەکانی کۆمەڵگای ئێمە وەکوو مامۆستا و باوان و پۆلیس بۆ گوڕانی ڕەفتاری منداڵ و میرمنداڵ و گەورەکانی یان بۆ ئەوەی بیسەلمێنن چاودێرو سەپەرشتیارن پەنا دەبەنە بەر تونددوتیژی و لێدان. جیهانی ڕۆشنبیری ئەورۆ پێی وایە ئەم دیاردەیە یەکێکە لە گەورەترین مەترسیەکانی گەشەکردنی سروشتی و ساغی مرۆڤانە. سزا بە دوو شێوازی زارەکی وەکوو هەڕەشە کردن و سەرکۆنە کردن یان نازارەکی وەك لێدانی جەستەیی ئەنجام دەدرێ بە چەند هۆکاری ڕاستەقینە تونددوتیژی شێوەیەکی کاریگەرو بە کەڵك نییە بۆ ڕاهێنان:

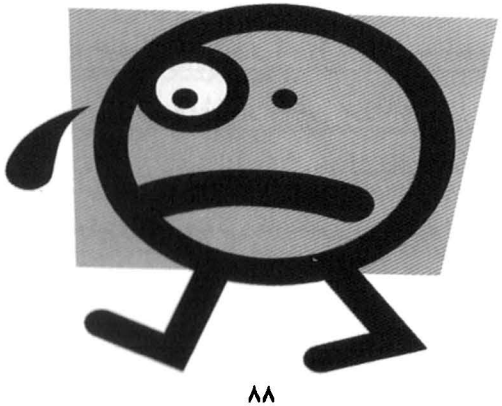
- **یەکەم:** لەوانەیە تەنها بە شێوەیەکی کاتی ڕەفتاری ڕەچاوکراو ڕابوەستێتێنێ، **ئەوانەی دەڵێن بە هۆی زللەیەکی مامۆستای کیمیاوە لە هەمور قوناغەکان لە کیمیا نمرەی باشیان هێناوە ئایا بوونەتە خاوەن بڕوانامەی بەرز یان داهێنانی زانستی؟**

- **دووهەم:** پاش ماوەیەکی کورت ڕەفتاری سزادراو بە شێوەی جاران یان بە شێوازێکی گۆڕدراو دەر دەکەوێ، **هەندێ کات دایك‌و باوك دەڵێن ئێمە لەسەر جگەرە کێشان لە مالٍ دەرمان کردووە، ئەویش سبەینێ لە دەمار گرژیدا لە سەرشەقام وکۆڵانندا تووشی شەڕەچەقۆدەبێت(٢٤،لا٥٢).**

- **سێیەم:** بوار بۆ لاسایی کردنەوەو بەربلاوی توندوتیژی دەڕوخسێنێ، **لە کوڕەکەی گەورەت بدەی ئەویش لە بچووکەکان دەدات‌و هەروەها لە هاوسەر ومندالەکانی خۆی‌و گیانی تۆڵەسەندنەوە دەڕسکێت.**

- **چوارەم:** سزا زۆر جاران لایەنی ویژدانی سزادەر ناناسوودەتر دەکا، **چەند خولەك پاش جنێوو هەڕەشە ولێدان خۆمان تووشی ژانە سەر یان زیاد بوونی لێدانی دڵ دەبین.**

بۆ کونترۆڵ کردنی ڕەفتاری نابەجێ دەکرێ لە بەمەرج کردنی پێداویستی‌و خەڵاتو ناستەنگ کردنی دەرفەتەکان سوود وەربگرین. بۆ نموونە، پێی دەڵێین: تەنیا بە مەرجێك پاسکیلی نوێت بۆ دەکرم کە واز لە جگەرە بهێنی، یان تا واز لە بیرە خواردن نەهێنی هاورێتی‌و سەفەرو کۆششی دەرسیت لەگەڵ ناکەم. جاروبار خۆ گێل کردن سوودمونـد دەبێ، بۆ نموونە کاتێك براو خوشکێکی بچووك دەمەقاڵێیەکی ناسایی بەڵام دووبارەیی دەکەن، باوکیان دەڵێی هەر نەشیدیوە. هاورێی نووسەر گێڕاوییەتەوە کە:" بۆ جگەرەکێشان شەرمو ترسی زۆرم لە مامم هەبوو. رۆژێك لە کۆڵاندا لە ناکاو منی بە جگەرەوە دیبوو، بەڵام چونکە بە ڕوویدا نەدامەوە لە شەرمی خۆمدا وازم لێهێنا. "



ڕێگا بنەماییەکانی بەرگری منداڵان لە ڕووکردن بۆ مادەی هۆشبەر

باوک‌و دایك بە پێدانی زانیاری لەسەر تایبەتمەندییەکان‌و کاریگەری جگەرە‌و مەوادی هۆشبەرو شێوازەکانی بەرگری لە بەکارهێنانی ئەم مەوادە یارمەتی زۆر دەگەینن بە پاراستنی ساغی‌و تەندروستی‌و ئاکاری بەرزی منداڵەکانیان‌و خاوێن کردنی گەرەکەکان‌و کۆمەڵگا هەروەها دەتوانن بە بەکارهێنانی ئەم ڕێنماییانەی لە خوارەوە هاتوون منداڵەکانیان باشتر لە تووش بوون بە خووگرتوویی بپارێزن:

١ - زانیاری لەسەر تایبەتمەندییە‌و کاریگەرییەکانی مەوادی هۆشبەر.

٢ - زانیاری لەسەر پێگەکانی کات‌و شوێنی بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەر.

٣ - زانیاری سەبارەت بە شێوازو شارەزاییەکانی ژیان‌و پتە‌و کردنی پەیوەندی خێزانی‌و کارامەییان، لە خوارەوە ئاماژە بە گرنگترینی ئەم شێوازو شارەزایانە کراوە:

- ئاوڕدانەوە لە تواناو تایبەتییەکانی منداڵ بۆ بەدەست هێنانی تێڕوانینی باش‌و ئەرێیی سەبارەت بە خۆی‌و متمانەی زۆرتر بە خۆی.
- یارمەتی بۆ گەشەپێدانی بەها‌و بایەخە کۆمەڵایەتییەکان لە لای ئەندامانی خێزان.

٤- پێدانی زانیاری‌و ڕێنمایی کردنی گوونجاوو زانستی لە منداڵەوە بۆ بەرگری کردن لە بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەر، کە دەکرێت، لەم تەوەرانەدا شی بکرێتەوە:

- بوونی زانیاری سەبارەت بە کاریگەری گوتارو هەڵسوکەوتتان لەسەر منداڵان.
- ڕاهێنانی منداڵان بۆ خۆڕاگری بەرامبەر هاندان‌و پێداگری هاوتەمەنەکانیان بۆ ئەنجامدانی کاری ناشیاوو خراپ.
- هاندانی منداڵان بۆ بەشداری کردن لە چالاکی هونەری‌و وەرزشی‌و گەشت‌و گوزار.
- بەرەنگاری ڕوون‌و خێرا لەگەڵ بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەر (١٠، ١٧).

٥- پەیوەندی باوک‌و دایکانی نێو گەرەکەکان لەگەڵ یەکتری‌و دروست کردنی گروپی یارمەتیدەر لە نێوان خەڵکانی گەرەك بۆ پاککردنەوەی ژینگەی ماڵو گەرەك لە مەوادی هۆشبەر.دایکان‌و باوکان لەڕێگای جۆراوجۆرەوە دەتوانن سوود وەرگرن لە شێوازەکانی پاککردنەوەی ماڵو گەرەك لە مەوادی هۆشبەر وەکوو خوێندنەوەی پەرتووك‌و ڕۆژنامە،

بەشداری کردن لە کۆڕو کۆبوونەوەو خۆپیشاندانەکان، پەیوەندیْ کردن بە گروپەکانیْ باوکو دایکان، ڕاوێژ کردن لەگەڵ تویژەرە دەروونیو کۆمەڵایەتییەکانو پزیشکانی دەروونناسو ڕێنماکاران.

ئیستا بابەتە ناوبراوەکان بە ووردی ڕاڤەدەکەین:

١- زانیاری پێویست بۆ ڕێنمایی وازهێنان لە مەوادی هۆشبەر:

واباشە کە دایکو باوکان زانیاری پوختیان هەبێ سەبارەت بە جۆرەکانی مادەی هۆشبەر کە لەوانەیە گەنجو لاوان بەکاری بهێنن. ناشنایی بە ناوەکەم ناسراوەکانی مادە هۆشبەرەکانو شکڵو شێوەی بەکارهێنانو کاریگەرییان زۆر پێویستە بۆ ئەوەی بتوانن ولاّمی پرسیارەکانی منداڵەکانیان بدەنەوە. دەبێ ئەوە بزانین بەکارهێنانی هەندێ مەواد لە سەرەتادا هەستو توانا خۆشەکان دەوروژێنێ بۆیە نابێ بە تەنها سەبارەت بە تایبەتمەندییە خراپەکانی ئەم مەوادە قسە بکەین، بەڵکوو پێویستە ناماژە بە چیژو سەرخۆشیە لە خشتەبەرو ناناسایەکانیشی بکەین واتە متمانەی گەنج ڕابکێشین بۆ زانستی بوونو ڕاستەقینەیْ ڕاوێژەکانمان، هەروەها دەتوانن ڕێگای بەرەنگار بوونەوە لەگەڵ خووگرتویی نیشانی منداڵەکانیان بدەن (١٧، لا٤٤).

٢- بەخشینی زانیاری لەسەر شوێنی گشتیِ بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەر:

دایکو باوکان دەبێ بزانن چ گەرەکو شوێنێک ئەم مەوادەی تێدا دەستدەکەوێ بۆ نموونە پارک، ناوچەی پیشەسازی، کافتریا وهتد...چاودیری ئەم کاتو شوێنانە پێویستە:

- لە کاتی چوونە دەرەوەی دایکو باوکو چۆڵ بوونی مالّ.
- کاتێک منداڵەکەیان بێ هۆیەکی ڕوون دەرگای ژوورەکەی لەسەر خۆی دادەخات.

وێنەی (١٠)- هەندێك كەلوپەلی بەكارهێنانی مادەی ئەفیونی

(وەرگیراوە لە ئەنتێرنێت. www.adiction.image)

- مالّی هاوڕێ نوێیەكان كە منداڵەكەیان سەردێچی دەكا لەوەی زانیاری سەبارەت بەوان بە دایكو باوكی بدا.

- بەهێز كردنی زانیاری سەبارەت بە تواناو شارەزاییەكانیان بۆ پتەو كردنی پەیوەندی خێزانیو پیشەیی: خێزانێكی گەرمو گوڕو ڕێزگر لە ئەندامەكانی باشترین بنەماڵێ بەرگری لە ڕووهێنانیانە بۆ مەوادی هۆشبەر. لەم خێزانەدا پەیوەندی دۆستانەو گەشەی ئارامیو سۆزداریو خۆڕاگری ڕوودەدات. بەداخەوە هەندێ لە باوكو دایكان بە هۆی توندو تیژی لە ڕەفتارو مامەڵەی نەگونجاو لەگەڵ منداڵەكانیان ناهێڵن هەستو داخوازیەكانی خۆیان بە لایانەوە دەربڕنو ئەم جۆرەڕەفتارانە منداڵان دڵگران دەكات.

- لە گفتوگۆ لەگەڵ منداڵان دەكرێ دواین ووشەو ڕستەكانیان دووپات بكرێتەوە تاكوو باشتر لێیان تێبگەینو ئەوانیش دڵنیا بن كە مەبەستەكەیان گەیندراوە.

- دایكو باوكان دەبێ ڕێچكەی خۆڕاگری لە بەرامبەر گوشاری هاوتەمەنانیان بۆ بەكارهێنانی مەوادەی هۆشبەر بە منداڵەكانیان فێر بكەن واتە منداڵەكانیان بێ هیچ جۆرە ترسو نیگەرانییەك هەڵوێستی پێچەوانەیی خۆیان دەربڕنو ولاّمی (نا) بدەنەوە.(٢٦، ٧٩١).

- پێویستە دایكو باوك هانی منداڵەكانیان بدەن بۆ چالاكی داهێنەرانەو شادی هێنەر. هاندانی منداڵان بۆ بەشداریان لە چالاكییەكانی گەشتو گوزارو وەرزشیو هونەریو زانستیو

هەروەها پێداچوونەوەی وانەکانی خوێندنگاو بەشداری کردن لە بەرێوە بردنی خوێندنگاو خزمەتگوزاری کۆمەلایەتی ڕۆلێکی زۆر گرنگیان لە بەرگری ڕووکردنی منداڵان بۆ بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەر هەیە.

لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە منداڵان ئەو کاتو ساتانەی لەگەڵ باوکو دایکیان بەسەری دەبن بۆیان زۆر گرنگەو تامو چێژی زۆری لێ وەر دەگرنو ڕێزو نرخی دەزانن، تەنانەت ئەگەر ئەم کاتانەش ئاسایی بێ خۆیان بەئیشێکەوە وەکوو ڕازاننەوەی باخچە خەریك بکەن. **منداڵان لە پێکەنێنو یاری کردنو کات بەسەر بردنو ئیش کردن لەگەڵ باوکو دایکدا زۆر خۆشحاڵ دەبنو هەست بە هێوریو حەوانەوە دەکەنو لەم ڕووەوە متمانەبەخۆیان زۆرتر دەبێ. ئەم کاتانە بۆ دایکو باوکان هەلێکی زێڕینە تاکوو سۆزی باوانی وتەجروبەو ئەزموونە بە سوودەکانیانو ستراتیژی شیاوی ژیان بۆ منداڵەکانیان ڕوون بکەنەوە یان بیگوازنەوە.**

- دەبێت دایکو باوك هەندێك نەریتو یاسای گوونجاوو شیاوو ئاشکرا لەماڵەوە دابەزرێنن (۷، ل۳۳). هەروەها هەموو ئەندامانی خێزان ئاگادار بکرێنەوە بۆیان نییە کێشانی جگەرەو خواردنەوەی مەیو ئەو دەرمانانە بەکار بهێنن کە پزیشك فەرمانی بەکارهێنانی نەداوە. **لەڕاستیدا، دەبێ ئەندامانی گەورەتری خێزان لەو ڕەفتارە تایبەتمەندەکانی ڕۆژانەیان وەکو لەبەر کردنو وەلانانی جلو بەرگو کڕینی شتومەکو کارەکانی تریان زۆرتر ڕێکوپێکی بنوێنن تاکوو منداڵەکانیان هەمان شێوە فێر بنو بۆ لە بواره شیاوەکانی ژیان بکەنەوەو گرنگی پێ بدەن.**

۳ - پەیوەندی باوکو دایکانی دراوسێ لە گەڕەکەکاندا لەگەڵ یەکتریو ڕێکخستنی گروپی هاوکاری لە پێناو پاککردنەوەی گەڕەکو ژینگەکەیان لە مەوادی هۆشبەر زۆر گرینگە. ئەگەر بڕواو بریاری هاوبەشیان هەبێ دەتوانن لە هێزو وزەیەکی زۆرتر سوود وەرگرن. ڕێکخستنی ڕێکخراوی بەرگری لە گەڕەکەکاندا، پەیوەندییان لەگەڵ یەکترو ئەنجومەنەکانی ماڵو خوێندنگا دەتوانێ گرنگترین ڕۆڵی بەرگری لە تووشبوون بە مادەی هۆشبەر هەبێ بەڵام نیگەرانی ڕاستەقینەی دانیشتووانی شار ئەوەیە کە پاش پێکهاتنی ڕێکخراوی گەڕەکو خێزان چالاکیو کاریگەرییەکانی چی دەبێ؟

ڕێکخراوی باوانی و گەڕەک دەتوانن پارک و شوێنە گشتیەکان لە پاشماوەی کەل و پەلی بەکارهێنانی مادەی هۆشبەرو بوونیان بە مۆلگەی خووگرتوان خاوێن بکەنەوە. هەروەها لەو گەنجانە خەڵات بکەن کە نموونەی ئاکاری باش و ڕەفتاری تەندروستانەن و نەو دووکانانەی کە جگەرە نافرۆشن یان دەرمانخانەی گەڕەک کە دەرمانی خەوهێنەرو هێورکەر بە بێدەستووری پزیشك نادەنە دەست کرێیار چداشت بکرێن.

ڕێنمایی بۆ چارەسەری خووگرتووی مەوادی هۆشبەر

دڵنیاین کە لە شوێنی نیشتەجێ بوونی ئێمەش لە هەندێك خێزاندا تووشبووی مادەی هۆشبەر هەیە! لەم بارودۆخەدا ئەندامانی خێزانەکەی دەبێت وەکوو پەرستارو دڵسۆزی نەخۆشیك بین، هەر چەندە لەگەڵ بیرەوەری تاڵو بەسەرهاتی دژوارو کێشەی سۆزدای و ئابوری و کەسایەتی لە ڕادەبەدەر بەرەوڕوو بوونەتەوە. بەهەر حاڵ هەندێ جار خێزان ماندوو دەبێ و هەندێ کات قەیرانێك وەکوو کێشەی تەلاقو دابڕان و خۆکوژی دێتە پێشەوە. **هەرچەندەخێزان لەگەڵ بوونی خووگرتویەکدا خۆی گونجاندوەو لە ڕواڵەتدا کێشەیەکی نەبووە بەڵام دەبێت بزانین گەورەترین زیان یان مەترسی لەسەر کەسانی تری خێزان بە تایبەت منداڵان هەیەو پەرەپێدانی تێڕوانینی ئەرێیی بە مەوادی هۆشبەری بەدواوە هەیە** چونکە پێشتر باسکرا بە ئەگەری زۆرە هەر خووگرتەیەك (٥) کەسی دیکە تووش بکات.

هەروەها دەبێت لە بیر نەبەینەوە کە هەرموو خێزانێك منداڵی ساغیشی هەیە کە پێویستیان بە بەرگری و سەرنج و چاودێری و دەرفەتی بژیوو ژیانخۆشی هەیە.

هەندێ کات ئەگەر کەسی خووگرتە نەیهەوێ واز لە بەکار هێنانی مەوادی هۆشبەر بهێنێ ئەوەندە پارەو دەرفەت لە خێزان خەسار دەکا کە بەڕاستی مافی ژیان لە ئەندامانی تری خێزان دەستێنێتەوە. دایك وا بیردەکاتەوە تەنیا منداڵی خووگرتە کێشەی هەیەو ... پێی ناکرێ لە منداڵەکانی تری بپرسێتەوە لەوانەیە هەر هەمان هۆکاری خێزانی و گوێنەدان منداڵێکی تر بکاتە قوربانی خووگرتویی.

هەر بۆیە ئەگەر بۆ چارەسەری خووگرتەیەک سەدان هەزار دینار خەرج بکرێ و ئەگەری گەڕانەوەو دەست پێ کردنەوەی کێشان و بکارهێنانیشی لێ بەدی بکرێ، دیسان بایەخی هەیە لە سەرەتاوە کاری بۆ بکینەوە.

هەرچەندە زۆرێك لە تاکە بەکارهێنەرەکانی مادە هۆشبەرەکان بۆ خۆشی و ڕابواردنی کاتی یان بۆ دابەزاندنی ئیش و ژانی جەستەو دەمارگیری یان خۆ دوورخستنەوە لە کێشەکانی ژیانی خۆیان دەستپێدەکەن بەڵام گیرۆدە بوونی دەبێتە هۆی ئەوە مەوادی هۆشبەر لە هەموو شتێك تەنانەت لە خۆی و خێزانەکەی بە گرینگتر بزانێ و وا بیربکاتەوە ئەگەر دەستی بە مەواد نەگا دەمرێ و بۆ دەست خستنی خۆی دەداتە دەم ئاوو ئاگرەوە، لەم کاتە دایە کە هەموو شتێك دەبێتە قوربانی مەواد!: تەندروستی تاك، سۆزداری هاوسەری، هێمنی ژیانو دواکەوتنی منداڵانی لە خوێندن، لە دەستدان یان پێشنەکەوتن لە کارو پیشەداو نەبوونی متمانەی کۆمەڵایەتی و هتد. و لەم تەنگەژەدا سەرەڕای نێگەرانییەکانی پێشوو، کێشەی نوێ سەرهەڵ دەداو بارودۆخەکە زیانبارتر دەکەن.

لە لایەکی ترەوە بە هۆی کاریگەری مەواد لەسەر میشك و دەروونو جەستەوە توانایی تاك بۆ باش بیرکردنەوە، توانای ڕاوێژو هەوڵدانو چارەسەر کردنی کێشەکانی ڕابردووو گرفتی نوێ کەمتر دەبێ. ئێمە دەتوانین چ بکەین؟ ئایا باشتر نەبوو لە سەرەتای دەست پێکردنی ڕێی لێبگرین؟ئێستا چمان پێ دەکرێ تاکوو ئەندامی خێزانەکەمان تووشی زیانو مەترسی زۆرتر نەبێ و قوربانی زۆرتری لێنەکەوێتەوە (برایەکی تر، کیژێکی ترو هتد..)

تاکە ڕێگای زانستی و دڵنیاکەرەوە بۆ چارەسەری خووگرتویی پەیوەندی کردن بە ناوەندی ڕێنمایی و دەرمان وەکوو کلینیکی پزیشکە دەروونیەکان و ڕێنمایی دەروونی و پەروەردەییە، یان ناوەندەکانی وەرگرتن و چارەسەری دەرمانی خووگرتوانی خۆناسینەری فەرمانگەی تەندروستی یان ناوەندەکانی تری دەرمان و کەسانی پسپۆڕ کە مۆڵەت و ئەزموونی پێویستیان لە کاروباری دەرمانی چارەسەر کردندا هەیە. دەکرێت کە وەزارەتی تەندروستی و کارو باری کۆمەڵایەتی هەرێمی کوردستان و ناوچەکانی عێراق لە هەوڵ و سەروبەری دامەزراندنی ئەم شوێنانە دابن.

بۆچی زۆربەی خووگرتوان بۆ چارەسەری خۆیان هەنگاو نانێن؟

١) هەروەها کە لە لاپەڕەی ٣٤دا ئاماژەی پێکراوە، زۆربەی تووشبوان خۆیان بە خووگرتو نازانن و توانای وازهێنانی زۆرەلە خۆیانـدا دەبیننـەوەو بەداخـەوە ئەمـە یـەك لـە قورسـترین هۆیەکانی نەچوون بۆ دەرمانە.

١) چونکە ئەگەر مەوادی هۆشبەر بە جەستەیان نەگات ئێش و ئازاری زۆر ناخۆش لـەش و جەستەیان دادەگرێ هەر بەم شێوە گیرۆدەی مەواد دەبن و بیر و وێنای تـەرك و واز هێنـان لایـان زۆر دژوارە.

٢) هەندێك لە ئەندامانی خێزان و نزیکەکانی تاکی تووشـبوو بـە هـۆی رەفتـاری هەڵـەی خووگرتەوە بەدەستییەوە ماندوون و وەرەز بوون **یان لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی دابـڕاوەو تەنیا ماوەتەوەو یارمەتییەکی پێ ناگات. ئەگەر ئەو خاوەنی متمانە بەخۆ یەکی بەرز بـا گیرۆدەی مادەی هۆشبەر نەدەبوو کەواتە چۆن تەنیا هەموو هەنگاوەکان بۆ وەلانان مادەکە هەڵبگرێ؟**

٣) تاکی تووشبو لەگەڵ هاوڕێ خووگرتەکانی بـە ناچـاری تێکـەڵاوەو بـۆ درێـژە پێـدانی مەوادی هۆشبەرو پاڵی پێوەدەنێن و لە وازهێنان دەیترسێنن.

٤) تاکی خووگرتە لە ئەگەری چارەسەر بوون بێهیوایە چونکە ڕەنگە خـۆی لەچـەند جـار ئەزموونی ترك کردن شکـستی هینـابێ یـان خووگرتـوی تـری بینیـوە کـە ماوەیـەکی زۆر لـە وەلانراندا خۆی ڕانەگرتووە.

٥) بەکارهێنانی مـەوادی هۆشـبەر بـە گـشتی کـارێکی ناشـیاوو دیاردەیـەکی ناحـەزو شاراوەیە، هەندێ کات تاکی تووشبو شەرم دەکا بۆ چارەسەری سەردانی پزیشك بکا یان ئـەوەی لە شوێنی کارەکەیدا پیێ بزانن، دەبێ پێی بڵێین هەر ئێستا هەندێك کەس لە خووگرتوویی ئـەو ناگادارن وئەگەر چارە سەر نەکرێ تەواوی کەسانی دەوروبەری لە ئیشانەکانی تووشبوییەوە لێـی تێدەگەن.

٦) لـە وانەیـە تـاکی تووشـبوو سـەبارەت بـە مەترسـی و ئەنجامـە ڕاسـتەقینەکانی بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەر زانیاری نەبێ (هەتا ئەگەر چەند سااێکیش خووگرتو بووبێ.) بـۆ

ئەونە نازانێ بە هۆی بوونی کۆرپێکی خووگرتووەوە کەسێك ئامادە نییە بێتە خوازبێنی خوشکەکەی یان نازانێ هەندێك لە مەواده هۆشبەرەکان توانای جینسی و ئەگەری بوون بە باوکی لێدەستێنێ.

وێنەی (١١) هیوامان بە هەوڵی خۆمان و پاشماوەی خواستی خووگرتو هەیە.
(وەرگیراوە لە ئەنتێرنێت.www.iran.adiction.image)

چۆن لە هەنگاوەکانی چارەسەریدا یارمەتی خووگرتوان بدەین؟

قۆناغی یەکەم:

بە شێوەیەکی مام ناوەند ١٠ تا ١٥ ڕۆژ دەخایەنێ و لەگەڵ دەرکەوتنی هەندێ نیشانەی ناحەزو دزێوو گەڕانەوە بۆ دۆخی جارانی لەگەڵدا هەیە. سەرکەوتن لەم قۆناغەدا پەیوەندی بە ١- جۆری مادەکەو ٢- درێژی ماوەو ٣- شێوەی بەکارهێنانی مادەی هۆشبەرەوە هەیە. دەکرێت بە ڕێنمایی وەرگرتن لە پزیشکی چارەسەرکەر سوود لە شێوازە جۆراوجۆرەکانی

چارەسەر کردن وەربگیرێ. شایەنی سەرنجە کە قۆناغی ژار سڕینەوە ئەگەر چی زۆر گرنگە بەڵام بەشێکی زۆر کەم لە بەرنامەی چارەسەرکردنی بە خۆی تایبەت دەکا. بەداخەوە زۆرینەی خەڵک گرنگی بە قۆناغی یەکەمی چارەسەر کردنەکە دەدەنو پاش کۆتایی هاتنی ژار سڕینەوە وا بیر دەکەنەوە ئیتر باش بوونەتەوە واز لە دەرمانو چارەسەر کردنەکە دێنن و بە ناتەواوی بەجێی دێڵن. ئەم پشت گوێخەرییە هۆکارێکە بۆ شکست هێنان لە چارەسەر کردنو گەڕانەوە بۆ بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر.

قۆناغی دووەم:

ئەم قۆناغە گرنگترینو هەستیارترین بەشی چارەسەرییەو ئەگەر لە دەست پێکدا کەم تەرخەمی بکرێ ئەگەری گەڕانەوەی دووبارەی نەخۆش زۆرتر دەبێ. لەم قۆناغەدا زۆرتر سوود لە شێوازەکانی ڕێنمایی دەروونی وەردەگیرێ وەک ڕێنمایی تاکیو خێزانیو بە گرووپ، بە هاناوەچوون، ڕێنمایی پیشەیی، وەرزش، کۆمەڵگای چارەسەری (TheraputicCommunity)، گروپەکانی خووگرتنی خۆبەخش وەکوو NA (خووگرتوانی بێناونیشان) سوودمەند دەبێ. بەرنامەکانی قۆناغی دەرمانی گەڕانەوە بۆ دۆخی جاران لەسەر ئاستی واز هێنانو کەم کردنەوەی فاکتەرەکان زۆرنو هانی تاک دەدەن بۆ ئەوەی پاش چاک بوونەوەی دیسان نەگەڕێتەوە سەر خووگرتویی.

کۆمەڵگای چارەسەری (Therapuitic Community:

خێوەتگەیەکە لە هەندێ لە وڵاتان دابین کراوە بۆ چارەسەریو بەڕگری کردن لە گەڕانەوەی خووگرتوان بۆ مادەی هۆشبەرو تێیدا سوود لە شێوازەکانی خۆچالاک کردنەوەو ساغ کردنەوەی کەسایەتی وەردەگرن، بە هاوکاری خۆبەخشانەی خۆیانو لە ئەستۆگرتنی جۆرێک بەرپرسایەتیو پیشەیی، هەروەها خزمەتی پزیشکیو دەروونیو کۆمەلایەتی پێویست پێشکەشی بەشدار بووان دەکات. لە ئێرانیش لە چەند شاری گەورەدا T.C هەیە (٢٩، ٤٨٧).

باشتر وایە بەم هەنگاوانەی خوارەوە، تاکی خووگرتە بە شێوەیەک هان بدەین تاکوو خۆی حەزو مەبەستی بۆ تەرک کردنو وازهێنان هەبێ:

١) لەگـەڵ خـستنەڕووی مەترسـییەکانیو دەرئـەنجامی دوا ڕۆژی بـەکارهێنانی مـەوادی هۆشبەر، داوای لێبکەین کە هەتاوەکوو درەنگتر نەبووە، هەوڵبـدات بـۆ وەلانـانی هەمیـشەیی هەموو جۆرەکانی مەوادو لەسەرەتادا قورسترینیان.

٢) بۆ تاکی تووشبوو یان نەخۆش بـاس بکـەن لەگـەڵ تـەرك کـردنو وازهێنـانی مـەوادی هۆشـبەر جەسـتەی هێـدی هێـدی بـەرەو چـاك بوونـەوە دەڕواو ئاسـوودەیی جەسـتەیی بـۆی دەگەڕێتەوە. **دواتر، هێدی هێدی پێی دەڵێین کە ئامانجمان بە تەنیا تەرك کردنو وازهێنان نییە بەڵکوو هاوکات لەگەڵ چارەسەر کردن دەبێ بوارەکانی دیکەی شێوازی ژیانو کەسایەتی تاکی تووشبوو ساغ بکرێتەوە.**

٣) متمانە بدرێت بە تاکی خووگرتە کە یارمەتی دەدرێ تاکوو لـە کـوورتترین کاتـداو بـە کەمترین ئازارو ژان لەم گرفتە ڕزگاری بێ چونکە ئێستا شـێوازە نوێیـەکانی ڕێنمـایی وەکـوو ڕێنمـایی بـە کۆمـەڵ و... لەگـەڵ دەرمانـەکانی دژە خووگرتـویی بـە مـەوادو هێورکـەرەوە پێشکەوتووەکان زۆر یارمەتیدەرن.

٤) دڵنیا بکرێتەوە کە بە تاکی تووشبوو ئەگەر چـەندجاران مـەوادی لێبڕابـێو نـەمردبێ، بەسەر ئەم کێشەیەشدا زاڵ دەبێت. بۆ نموونە باسی چەند کەسێکی بۆ بکـرێ کـە سـەرکەوتنیان بەدەست هێناوە لە تەرك کردندا یان لە نێزیکەوە ئەوان ببینێت.

٥) بۆتاکی نەخۆشو تووشبوو شـیبکرێتەوە ئەگـەر هـەوڵی چارەسـەر کردنـی خـۆی نـەدا خەڵکێکی زۆر تێیدەگەنو لای خزمو کەس کەسایەتی لاواز دەبـێو بـە چـاوی قێـزەون سـەیری دەکەن بۆیە پێویستە لە زووترین کاتدا ڕەوانەی ڕێکخـراوە تەندروسـتییەکان یـان ناوەنـدەکانی پزیشکی تر بکرێ کە کەسانی پسپۆڕی ئەم بوارەی تێدایە.

٦) داوا لە تاکی تووشبوو بکەن تاکوو کێشەکەی لەگەڵ خێزانو نزیکەکانی باسی بکاو لـە خێزانو خزمو کەسی داوا بکـەن پەیوەنـدیان لەگـەڵی بـەهێزو مانـادارو سـۆزدارانەتر بکـەن. متمانە بە کەسی خووگرتە بدەن پاش وەلانانی مەواد، هاوڕێی باشو نوێ دەدۆزێتەوەو خێـزانو خزمو کەس خۆشەویستی خۆیانی ئاراستەی دەکەن.

٧) لەگەڵ پێشەوە چوونی دەرمانی چارەسەرکردن باسی سەرکەوتنە بچوکەکانی لەگەڵدا بکەن هانی بدەن کە درێژەبە چارەسەرییەکە بدا. بۆ نمونە بڵێن: پەنگو ڕووت باش بووە، ڕەفتارو شێوازی قسە کردنت بەرەو باشی دەچێ. بەردەوام ئەم قسانەی لەگەڵ بکەن بەڵام هاوکات خۆتان بپارێزن لە هاندانی لە ڕادەبەدەر.

هەندێك ڕێنمایی بۆ ئەو کەسانەی چاودێری هەنگاوەکانی چارەسەری دەکەن:

- لەپێشدا دەبێ بزانین خووگرتە بە شەوێك تووش نەبووە تاکوو بتوانێ بە شەوێکیش وازی لێ بهێنێ، ئەم کارو گۆڕانکارییە پێویستی بە کات هەیە کەواتە لە سەرەتادا لە کاتی بڕینی قۆناغی چارەسەرکردندا ووزەو هێزی پێوست بە نەخۆش بدەنو باوەڕی پێبکەن کە بڕیاری داوە واز بهێنێو ئەگەر پێویست بکا بۆی هەیە تا ڕادەیەك سوود لە دەرمانی هێورکەرو دژە ئازار وەربگرێ. پێویستە خێزانیش بۆ یارمەتیدانی هەموو هەوڵی خۆی بخاتە گەر چونکە تەمەنێك ژیان لەگەڵ کەسێکی خووگرتە کێشەیەکی زۆر بۆ خۆیو خێزان لێدەکەوێتەوە. بۆیە پێویستە لە کاتی دەرمانو چارەسەر کردندا خۆڕاگرو لێبووردە بن.

تێبینی: لەبیرمان نەچێت ئەو ڕێکلامانەی چارەسەری کە دەڵێن دەتوانن بە تاقمێك دەرمانی خووگرتویی مادەی هۆشبەر، بە دوو حەفتە یان بە پێدانی دەرمان لە ژێر بێهۆشیدا، بەخێرایی و مسۆگەری کێشەی خووگرتویی چارەسەر بکەن، لایەنی بازرگانی بەسەریاندا زاڵە،و ڕاستگۆیی و سەرکەوتنیان بە پێی زانستو توێژینەوەی ڕاستەقینە نەسەلمێندراوە.

- ئەگەر دەتانەوێ خۆشەویستەکەتان (کوڕەکەتان، شووەکەتان، براکەتانو ...) لە تەرك کردنی مەوادی هۆشبەر سەرکەوتوو بێ دەبێ لە ڕوانگەی دەروونیو کۆمەلایەتیو جەستەییەوە بیناسن بۆ ئەوەی بتوانن تاکوو کاتی باشتر بوونی بارودۆخەکەی لەگەڵیدا بمێننەوە. بۆ دووبارە گەڕانەوەی ووزەو تواناکان وەك توانا جستەییو دەرونیو کۆمەلایەتییەکان پێویستە بەرنامەیەکی خواردنو وەرزشوو هاتووچۆ کردنو گەشتو سەردانی گونجاوی بۆ دابڕێژرێت.

• لە ١٥ تا ٢٠ ڕۆژی یەکەمی وازهێنانداکە قۆناغی چارەسەر کردن بۆ ژارسڕینەوەیە، **بە نەخۆش دەگوترێت کە لەم قۆناغەدا تەنیا ژارەکانی مادەی هۆشبەر لە جەستە دەر دەکرێ و بۆ ئەوەی خاوێنیەکەت بێنێتەوە دەبێ هەندێ لە بیرۆکەو ئاراستەو ڕەفتارەکانتو هەروەها شێوازی گشتی ژیانی ڕۆژانەت گۆڕانکاری بەسەردا بێ.** پێویستە ڕێنمایی وپاڵپشتی دەروونی بکرێ چونکە گرنگترین بەشی چارەسەر کردنو ڕوون کردنەوەی نەرکی خێزان لەم قۆناغە دایە. هەوڵ بدەن کاتێکی زۆر لەگەڵ ئەودا بن تاکوو هەر کاتێک تووشی وەسواسی بەکار هێنانەوەی مەواد بوو، یارمەتی بدەن لەگەڵی بەرەنگار بێتەوە.

• لەدوای ئەو دۆخە، تا سالێک یان دواتر قۆناغی دووهەم دێتە پێش کە وازهێنانی دەروونیو چاک بوونەوەی ڕەفتاری تێدایەو زۆر گرنگترو دژوارترو درێژخایەنتر لە مەودای ژارسڕینەوەو چارەسەری دەرمانیە. لەم کاتەدا، باشتر وایە کە بڕیاری قورسو چارەنووسی نەدات، وەکوو ژنهێنان یان جودایی یان گۆڕینی پیشەو...هتد.

• ئەگەر نەخۆشەکەمان لە ناوەندی دەرمانی سەر پێیی و خێراو بەبێ بەرنامەی چەند حەفتەیی چارەسەر دەکرێ دەرمان بەپێی فەرمانی پزیشک بە ووردبینییەوە بە نەخۆشەکە بدەن، ئەم کارە دەتوانێ سەرەتایەک بێت لە بۆ سەرنجو چاودێریو لێک تێگەیشتنی کاتی چارەسەری نەو.

• نەخۆش لە کاتی واز هێنانداتووشی نیشانەی خراپ وەکوو سکچوونو لاوازی جەستەیی، بێ ئوقرەیی، کەم خەوتنو شڵەژانی دەروونی، خەمۆکیو تووڕەیی دەبێ. ئێوە دەبێ نەخۆش دڵنیا بکەنەوە ئەم حاڵەتانە سروشتیو کاتیو زووتێپەڕنو بۆ کەم کردنەوەی ئازاری بەرنامەی بۆ دابڕژێنو ئەم خاڵانەی خوارەوە لە بەرنامەکەتاندا بگونجێنن:

١. بۆ ڕەواندنەوەی ماندووبی: وەرزشی کەم، حەمامی ئاوی گەرم (چەند جارێک لە ڕۆژدا)، خواردنی باش وئاسایی و نەخواردنی ترشیاتو شیر تا مانگێک باری تەندروستی نەخۆش باشتر دەکات.

٢. لـه درێـژایی ڕۆژ باسـی دەوشـاوەیی ڕەنـگو ڕۆوو بـاش بـوونی بـاری جـستەیی نەخۆشەکە بکەن تا خۆی لە ئاوێنەدا ببینێتەوە و شایەتی گـۆڕان کـاری چـاك بوونـەوەی حـاڵو ڕەنگو ڕوخساری خۆی بێت.

٣. لە ڕۆژانی هەینیو پشوودانو هەلی گونجاو لەگـەڵ نەخۆشـی تـووش بـوودا ببیەینـە سەیرانو دیداری ناسراوو خزمە ساغەکان تاکوو بەرەبـەرە پەیوەندییـەکانی ئاسـایی بکاتـەوەو لەگەڵ تایبەتیو مەبەستەکانی خەڵکانی تر ئاشنا بێو بزانێ چۆن پێکەوە لەگەڵ یەکتر گفتوگـۆ دەکەن، پێدەکـەنن، کاردەکـەن، بـیر دەکەنـەوە، پـێش دەکـەون، هاریکـاری دەکـەنو ئەمانـە هەمووی بەبێ مەوادی هۆشبەر ئەنجام دەدرێت.

٤. بە بێ ئامۆژگاری کردنی بەردەوام، ئاماژەی پێبـدەین کـە متمانـەمان پێـی هەیـەو دەتوانێ لە بەرامبەر وەسوەسەی هاوڕێکانی بۆ مادەی هۆشبەر خۆ ڕاگـر بێـتو بـێ یـەکودوو کردن وەلاّمی ((نا)) بداتەوە.

٥. بەبۆنەی ڕابوردووەوە لۆمەی مەکەنو ڕەفتـارو بەسـەرهاتی تـاڵو ناخۆشـەکانی وەبیرمەهێنەوە، چونکە تاکێك کە وازی لە بەکارهێنانی مەواد هێناوە تا ڕادەیەك لە بواری کەسایەتیو ئابووریو سۆزداریەوە تووشی زەبر بووەو زیانی قـەرەبوو نـەکراوەی بـە خێـزان گەیاندووە. بە یاد هێنانەوەو سەرکۆنەکردنی ئازاری زۆر دەکا یان تووشی بێعاری دەکـا، بۆیـە بەم کارە مەترسی گەڕانەوەی بۆ بەکار هێنانی مەوادی هۆشبەر زۆرتر دەکـەن. لـە بـاتی ئـەوە دەتوانن چاودێریو پاڵپشتی ئیرادەی بکەنو هەمیشە بە بوونەی پێشکەوتنە بەرچاوەکانیەوە بە ئارامیو بێ زیادەڕۆیی پێیدا هەلّبدەین.

بۆ نموونە پێی بڵێین لە دوای وەلانـان، ددانـەکانی خـاوێنترو جـوانتر بـووە یـان بـۆی هەیـە لەمەبەدوا دەرفەتی ئابووریو ڕۆڵی کۆمەلاّیـەتی باشـتری دەسـبکەوێ، هەرچـەندە پێهەلّـدانی قوولّو فراوانو دلّشادبوونی زۆر خێـراش دەتـوانێ هۆکـارێکی دلّنـەخواز بـێ بـۆ گەڕانـنـەوەی نەخۆش بۆ تامەزرۆیی و بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر.

٦. نەخۆشەکەی ئێوە تا ڕادەیەکی زۆر بێهیواو نیگەرانە. ئێوە نابێ ببنە هۆی زۆر بوونی نیگەرانیو خەمی ئەو، بەڵکوو زۆرتر بیر لە ئێستاو ڕێکارەکانی چاکبوونەوەو پێشکەوتی بارودۆخی ژیانو ڕێزگرتن لەیەکتری بکەنەوە.

٧. بە متمانەو ڕێزەوە ڕەفتاری لەگەڵ بکەن تاوەکوو هان بدرێ بۆ بەردەوام بوونی لەم پەیوەندییە نوێو دڵخۆشکەرەدا کە هێوریو متمانەی تێدایە، تا چیتر بە دوای مەوادی هۆشبەردا نەگەڕێو ڕێو شوێنی هاوڕێی خراپ نەگرێ. کەم کەم بۆ دەستپێکردنی چالاکییەکانو ئەنجام دانی ئەرکە سوکەکان هانی بدەن تاکوو کاتێکی بۆ چوونە جۆڵەوانیو تەنیا بوون نەمێنێت.

٨. پاش ڕادەیەک لە چاك بوونەوەو دۆزینەوەی کارو پیشە، تاکی نەخۆش هان بدەین تا خۆی بە هەزو ڕەزامەندییەوە داهاتەکەی بداتە دەستی ئێوە یان ئەو کەسەی متمانەی پێیەتی، هەروەها متمانەی پێ بدەن ئەم کارە بە قازانجی خۆیەتی کە هەمیشە پارەیەکی کەم لە گیرافانیدا بێ نەوەك لە کاتێکی ناهەموار تووشی تامەزرۆیی بێ بۆ کڕینی مەوادی هۆشبەر.

٩. هەموو ڕۆژێ جارێك، بە شێوەیەکی ڕاستەو خۆ یان ناڕاستەخۆ، بە بۆنەی تەندروستیەوە شوکر وسوپاسی پێببکەن، کە ئێستا دەتوانێ وەکو کەسانی تر بیر بکاتەوە، بچێتە سەیران، هاتووچۆو تێکەڵاوی خەڵك بکاو بە بێ تورە بوونو شەرم کردن هەڵسوکەوتو گفتوگۆ بکات.

١٠. لەوانەیە بە هۆی کێشەیەك وەکو مردنی یەکێك لە خۆشەویستان، ڕووداوێکی دڵتەزێن، لەدەست دانی کارو پیشە، گرفتی خوێندن یان تەنانەت نەخۆشییەکی ئاسایی تووشی دڵەڕاوکێ یان خەمووکی بێو ئەمە هۆکاری ڕووکردنەوەی دووبارەیی لە مادەی هۆشبەر بێ. لەم کاتەدا خزمو کەسو کارو کەسانی دەوروبەر دەبێ سەرنجی سۆزداری پێویستیان سەبارەت بە نەخۆش هەبێو چاودێریو پارێزگاری زۆرتری لێ بکەن. لەگەڵ ئەم ڕووداوانەوە کەسی نەخۆش دەتوانێت ڕاستەوخۆ یان لە ڕێگەی کەسێکی ترەوە کە هاوڕێو باوەڕ پێکراویەتی _ تەنانەت ئەگەر کەسێکی وەلانەری مادەی هۆشبەر بێت _ لەگەڵ پزیشك یان دەروونناسو ڕێنماکاری شارەزای ئەم بوارەدا ڕاوێژ بکات.

کەسانی خووگرتوی چارەسەرکراو بە باشی لە یەکتر تێدەگەن‌و دەتوانن لە ئەزموونەکانی یەکتر پەندی تەواو وەربگرن. ئەوان زۆرباش دەزانن کە تەرک کردن‌و وەلانانی مادەی هۆشبەر زۆر سەختە بەڵام بە کۆشش‌و پێداگری دێتە ئەنجام. ئەو کەسانە ڕاهاتوون لە بازنەی هاوڕێ‌و هاوهزری خۆیاندا بن، بۆیە ڕێککەوتنیان لەگەڵ کەسی وازهێنەرو هاوڕێی خاوێن لە مادەی هۆشبەر پێویستی بە پلان‌و هەوڵی توکمەو فراوان هەیە.

١١. لە بیر مەبەنەوە کەمتر خووگرتەیەک بە زۆری‌و هەڕەشە وازی لە کێشان‌و بەکارهێنانی مەواد هێناوە بەلام هەڵس‌و کەتی نەرم‌و لێک تێگەیشتن ئەگەری کاریگەری زۆرترو دواڕۆژی ڕوونترە.

١٢. هەندێک لە خووگرتەکان بۆ تووشبوونیان بیانووی فەلسەفی‌و پزیشکی زۆر سەیر دەتاشن. چاکترە لەم بارەیەوە لەگەڵ پزیشک یان تۆێژەرو دەروونناسی تایبەت ڕاوێژ بکەین تاوەکوو بۆ نەخۆشی ڕوون بکاتەوە ژیان پوچەڵ‌و بێ ئامانج نییەو مرۆڤ گیانلەبەرێکی جوان‌و لێهاتووە کە دەتوانێ گوڕان بەسەر خۆیدا بهێنێ‌و پێش بکەوێ، هەروەها ئەگەر مادەیەکی هۆشبەر چارەسەری نەخۆشین بێت، تەنیا لە شێوەی دەرمان‌و بە فەرمانی پزیشکی پسپۆڕ بەکار دەهێنرێت(٢٤،لا٧٤).

١٣. خووگرتەیەکی وازهێنەر دەبێ بزانێت هەر تاکێک تەنانەت لە ژیانی ئاسایشدا تووشی گرفت دەبێت‌و ئەوە گرینگە کە بە درێژایی ژیانی لە توانایی خۆی‌و ڕاوێژی کەسانی ژیرو خەمخۆر سوود وەربگرێت تاکوو زیانی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی کەمتری پێبگات. لەوانەیە ئاشنا کردنی نەخۆش لەگەڵ باردۆخی ئێستایی کۆمەڵگاو گۆڕانی باری ژیان‌و ڕەفتاری جەماوەر چارەسەرێک بێ بۆ ئەو واتە ببینێت هەندێ لە خەڵک سەرەڕای هەڵاری‌و کێشەی جەستەیی‌و خێزانییان بەوپەڕی ڕێز ڕێک وپێکیەوە ژیان بەسەر دەبن.

١٤. باش وایە چەند مانگێک پاش چارەسەری دەرمانی خێزانی خووگرتوەکان چەند کۆبونەوەیەکیان لە ناوەندی دەرمانیدا لەگەڵ بکرێ بۆ ئەوەی ڕاڤەی کێشەکانیان بکەن سەبارەت بە ڕەوتی چاکبوونەوە‌و هەڵس‌و کەوت کردن لەگەڵ نەخۆشەکەیان. هەر بەم شێوە

دەتوانن لە ئەزموونو بیروڕاکانی خێزانەکانی دیکەش سوود وەربگرن چونکە ئەوان هاوخەم بوونو ئێستا هاوسۆزو هەواڵن لە چاکبوونەوەی نەخۆشەکەیاندا.

ئێستا دەزانین چارەسەری خووگرتوویی تا چ ڕادەیەك سەختو درێژ ماوەیە! ئایا هێشتایش پێویستە کەسێك گرنگی بەرگریمان بیر بهێنێتەوە؟و پێمان بڵێت:

بەرگری کۆمەڵگایی و خۆپاراستن لە مادەی هۆشبەر هەزاران جار بە سوودو هەرزانترە لە چارەسەری.

١٥. پسپۆڕان لە هیچ قۆناغێکدا پێیان وانیە کە نەخۆش بەتەواوی چارەسەرکرابێتو تەنها دەڵێن لە ڕابردووی خۆی باشترەو هیوای چاکبوونەوەی بە هێزترە. کەسانی خاوەن ئەزموونیش دەزانن کە لە بواری خووگرتوویدا مەترسی گەڕانەوەی دووبارەیی زۆرە. هەر بۆیە خێزانو هاوڕێیانی نەخۆش تا ساڵانێکی درێژ دەبێ چاودێری بکەن تا خۆپاراستنی تووشبو مسۆگەر بێو مەترسی دەروونیو پیشەییو کۆمەڵایەتی نەبێتە هۆی گەڕانەوە.

١٦. پێویستە تا ماوەو ڕادەیەکی زۆر بەرگری بکرێ لە چاوپێکەوتنەوەی نەو شەمەکو کەڵو پەلانەی کە وەبیرهێنەری ئامادە کردنو بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەرنو هەروەها نەو شوێنە گشتیو شەقامەکان کە تێیاندا ئالۆگۆڕی مەواد دەکرێ نەبینێت.

١٧. هەروەها پێویستە کەسی تووشبو دوور بخرێتەوە لە پەیوەندیو سەردانی فرۆشیاری مەوادو نەو ناسیارانەی ئاراستەو بۆچوونی نەرێیان دەربارەی بەکارهێنانی هەیە.

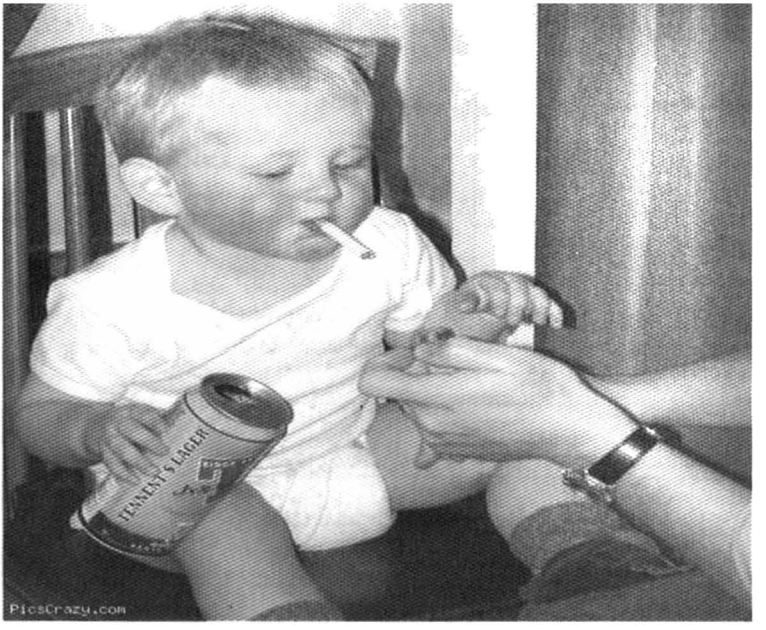
١٨. ژیرەوەرییەکانی کاتی بەکارهێنانی مەواد لە ڕابردووو بیروکەو هەستیاریەکانی نەو سەردەمە، بۆ نمونە چێژی ناڕەوای سەرخۆشبوون تەنانەت ئەگەر دارمانی کەسایەتی یان لە کاتی خواردنی شیرینی زۆرو جگەرە، هاندەری گەڕانەوەن.

لەبیرمان بێت لە هەموو سەرچاوەی زانستیو توێژینەوەی پەیوەندیداری جیهاندا جەختکراوەتەوە کە مەی خواردنەوە یەکێك لە کاریگەرترین هۆکارەکان بووە بۆ گەڕانەوەی تاك بۆ سەر خووگرتویی تلیاکو هێرۆینو کۆکایین.

بیرهێنانەوەی چەند ڕێبازی خێزانی بۆ پاراستنی منداڵان لە مادەی هۆشبەر

گومانی هەڵەو ڕەشبینی لەگەڵ سەرنجو ووردبینیدا جیاوازی هەیە. لەگەڵ منداڵانی خۆتان بەد گومان مەبن چونکە لەوانەیە ئەم کارە پاڵنەرێك بێ بۆ بەکارهێنانی مەوادی هۆشبەر یان بەم هۆیەوە، ڕووو منداڵەکانتان پشت لە هەڵوێستەکانی ئێوە بکەن.

- بۆ گفتوگۆو ووتو وێژ کردن سەبارەت بە مەوادی هۆشبەر لەگەڵ منداڵەکانتاندا کاتێکی دیارو گونجاو تەرخان بکەن وە ئەوان دڵنیا بکەنەوە کە ئەگەر کێشەیەکیان هەبێت یارمەتیان دەدەن.(٢، لا١٠٢)
- ڕەفتارو بیروڕاکانی خۆتان تاوتوێ بکەن. بۆ نمونە! لەوانەیە دایك بە فلان کەسی خووگرتە مافی خوازبێنی کچەکەی بدات لەبەر ئەوە کە خاوەنی پولو پارەیە. بوونی ئەم جۆرە باوەڕانە لە خێزاندا، کەسایەتی منداڵان بەرەو لادەریو تاوانو مادەی هۆشبەر ئاراستە دەکات.
- لە بیرتان نەچێت هیچ کاتێك لێدانو تووندوتیژی لە بەرگری بۆ بەکار هێنانی مەوادی هۆشبەر کاریگەری ئەوتۆی نییە.
- ئەگەر بارودۆخی ژیانتان سەختو پشت شکێنەو هەندێ کات وا هەست دەکەن ژیان ماندووتان دەکا ت، دووبارە بیر لە منداڵەکانتان بکەنەوە کە بەرهەمی تەمەنی ئێوەنو تێکۆشانی ئێوەنو دەکرێ ببنە کەسایەتی ناودارو سەرکەوتوو لە کۆمەڵگادا.



وێنەی (١٢)- بچووکترین رەفتارمان لەگەڵ مەواد کاردانەوەی لە سەر مندالْ هەیە

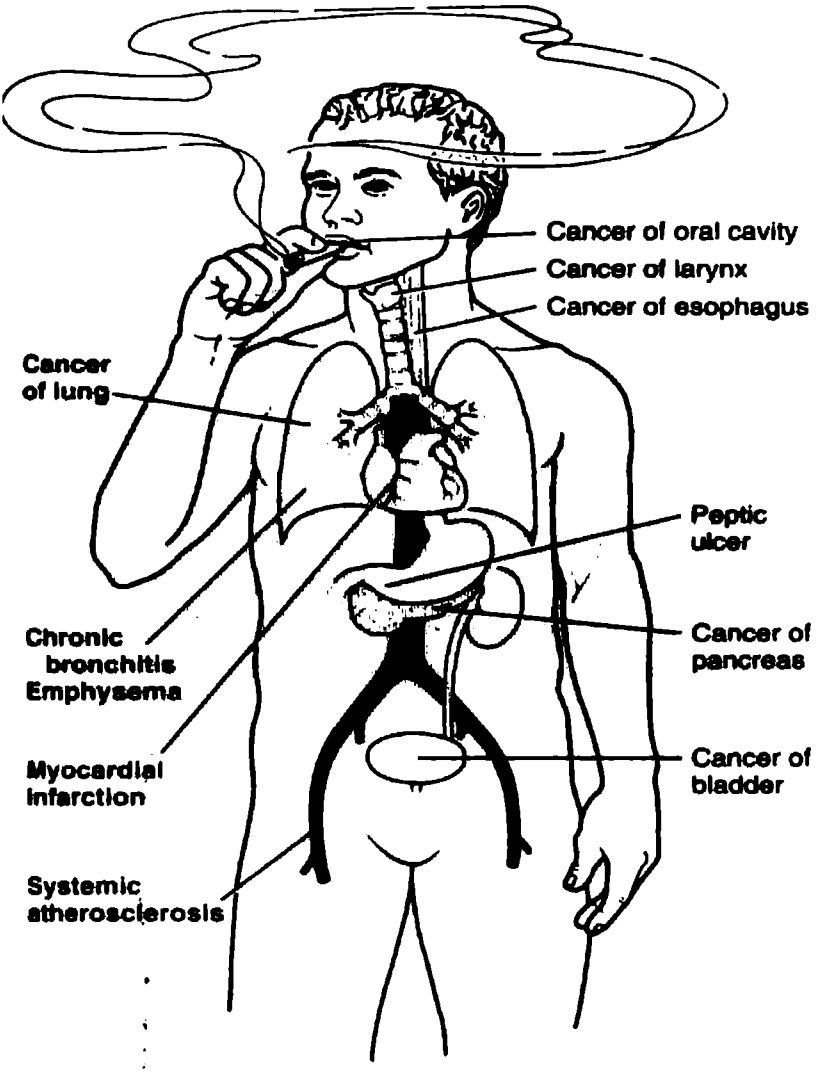
(وەرگیراوە لە ئەنتێرنێت.www.adiction.image)

- ئەگەر بە فەرمانی پزیشك کەڵك لە دەرمانە هێورکەرەوەو ئارام بەخشەکان وەردەگرن لەگەڵ منداڵان باس لە شێوازو هۆکارەکانی بکەن.
- سەبارەت بە شکستەکانی سۆزداری یان شکەست لە خۆشەویستی و پێکهێنانی ژیانی هاوسەری لەگەڵ تۆڕەرانی پسپۆرو کارامەو کەسانی دڵسۆز ووتو وێژ بکەن.(٣،ل١٧)
- لە تەندروستی جەستەیی و ساغی خۆتان لە گەڵ گروپە وەرزشیەکان سوودو چێژ وەربگرن.و بچنە یاریگاو لە خێزاندا ریکلامی بۆ بکەن.
- ئەگەر کێشەی مادیتان هەیە هەوڵ بدەن داهاتی خاوێنتان هەبێو بە ووردی ئەژماری بکەن هەرچەندە کەمیش بێو بەرنامەو پلانێکی دروست دابڕێژن بۆ خرجییەکانی ژیانتان، بە هونەرو کاری دەستکرد لە ماڵەوەش دەتوانن هەوڵ بدەن بواریکی باشتر لە ئایندەدا بۆ خۆتانو خێزانەکەتان ئامادە بکەن. ئەگەر بواریك بڕەخسێنن کە هەندێك لە منداڵەکانی خێزانەکان، کاتێك لە دەرێژەدان بەخوێندنن زۆر سەرکەوتوو نەبوون، ڕێنمایی بکرێن بۆ ئەوەی ببنە خاوەن

پێشە ومتمانەی بژێوو لەم پێناوەدا کەسایەتی خۆیشیان پەرەپێبدەن، بەرگریتان کردووە لە زۆرێك لە لادەریو تەنگەژە پەروەردەییو خیزانیەکانی داهاتوو.

- بە بەشداری کردن لە ئەنجومەنو رێکخراوەکانی گەڕەکو رێکخراو خۆبەخشەکانو پەرەپێدانی بواری زانستیو هوشیاری کۆمەلایەتی خۆمانو ئامادە بوونمان لە ناو کۆمەلگادا هەلو دەرفەتی خووگرتویی بە مادەی هۆشبەر لە خێزانو کۆمەلگەی خۆماندا کەم دەکەینەوە.
- بە پتەوە کردنی پەیوەندی لەگەلّ ئەنجومەنی باوانو خوێندنگا هەولّ بدەن تاکوو خوێندنگا بەرنامەی ووردی پەروەردەیی هەبێت بۆ بەرگری لە خووگرتویی مەواد. لە بیرمان بێت کە بەشێکە گەورەی پەروەردەی رەوشتو کەسایەتی منداڵانی ئەم سەردەمە لە خوێندنگادا پەرەدەستێنێتو دێتەبەرهەم.
- باوکو دایك پێویستە پەیوەندی دۆستانەو نزیکیان لەگەلّ یەکتردا هەبێ بۆ ئەوەی خۆیان نمونەیەکی زیندوو بن لە ژیانی منداڵەکانیانداو لە هەمان کاتدا پەیوەندییەکی گونجاوو یەکسانیان لەگەلّ منداڵەکانیان هەبێت.

پاشکۆکان



وێنەی (۱۳) - زیانەکانی جگەرە لەسەر هەموو کۆئەندامەکانی جەستە. نموونەی شێرپە نجەی میزەڵدان، ئیلتیهابی ماسوولکەی دڵ، برینی گەدە، سەرەتانی سینگ و قوڕگ و دەم و هتد. (وەرگیراوە لە ئەنتێرنێت.)www.adiction.image

زانیاری‌و چەند ڕێنماییەکی گشتی بۆ وازهێنان لە جگەرە

١. بگەڕێنەوە بۆ لاپەڕەکانی٨-١٠ی بەشی یەکەمی ئەم پەرتووکەو بە لایەنەکانی زیانی جەستەیی‌و کۆمەڵایەتی جگەرەکێشاندا بچنەوە.

٢. هەموو زیانەکانی جگەرە کە بەری کەوتوون‌و بە بیرتاندا دێت، لای خۆتان بینووسنەوە، بۆ نمونە، زۆرجار هەست بە تامی خواردنەکان ناکەم_ بۆنی زارو جل‌و بەرگم ناخۆش دەکات_ پارەیەکی بەرچاوی بۆ تەرخان دەکەم _سنگی باوکمی بەتەواوی نەخۆش کردووەو هتد...

٣. پزیشکانی پسپۆڕ بە دڵنیاییەوە دەڵێن وەلانانی جگەرە نابێتە هۆی قەڵەوی.

٤. لە ماوەی وازهێناندا جارو بار لە گەڵ پزیشکی ناسراوتاندا گفتوگۆ بکەن‌و ساغی‌و پێداگری خۆتانی بۆ وەلانان پێڕابگەیێنن‌و ڕاوێژی پێبیستی لەگەڵدا بکەن.

٥. بۆ هاوڕیتی‌و هاتووچۆ لە گەڵ کەسانێك دا کات دابنێن کە لە وەلانانی مەوادو خووی ناتەندروست‌و نەشیاوو بەجێهێنانی پارێزی پزیشکیدا سەرکەوتوو بوون.

٦. خۆشوشتنی ڕۆژانە بە ئاوی گەرمتر یان فێنکترلە جاران‌و پێاسە (بە پێ) لە بەرنامەی ڕۆژانەتاندا بگونجێنن.

٧. ئەگەر بە پەلەپەل خواردنی ژەم یان چا ومیوە دەخۆن، هەمووی خاو بکەنەوەو بە چێژو تێڕامانەوە دەست بە خواردن بکەن.(بنێشت یان بڕێشکەیش هەروەها)

٨. ئەگەر دەرمانی خەوهێنەرو دژەئازار بە بێدەستووری پزیشك یان بیرەو مەی‌و نێرگەلە بەکاردەهێنن، بۆ هەمیشە وەلای بنێن یان بەتەواوی کەمی بکەنەوە.

٩. دەکرێت لەمانگی یەکەمی وازهێناندا، بە گۆڕینی شوێنی گیرفان‌و جوولّەی دەست یان سڕکردنی پەنجە بە سەرماو بەستانەوەی دووپەنجەکەتان بە تێپ یان دەستەوانە، کۆنترۆلی خووی دەست‌و پەنجەکانتان بکەن. یان لە جێگای پاکەتەکە لە گیرفانتان پاکەتێك پڕ بڕێشکە بەو قەبارە دابنێن.

١٠. گرێبەستی کات لەگەڵ خۆتان ببەستن بۆ وازهێنان، بۆ نموونە تا پشووی نەورۆزی تەواو دەبێت و میوان و سەرقاڵی هەیە جگەرە ناخۆم. یان پەیمان دەدەم دووماڵنگی تەواو بیری لێنەکەمەوە.

پاشکۆی (٢)

پراکتیکی شارەزاییەکانی ژیان بۆ بەرگری لە خووگرتویی

لە کۆتایی ئەم پەرتووکە وتارێکی نووسەر دەربارەی شارەزاییەکانی ژیان کە دەکرێت لە بواری بەرگری خێزانی لە مادەی هۆشبەردا سوودی لێوەربگیرێت، بە تایبەت بە یارمەتی وەرگرتن لە ئەندامانی خاوەن بڕوانامەی زانکۆیی لە خێزاندا، دەخرێتەروو:

شارەزاییەکانی ژیان بۆبەرگری لەخوگرتوویی مادەی هۆشبەر

تویژینەوەکانی سەر بە ریکخراوی تەندروستی جیهانی WHO و هەروەها دامەزراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ بەرەنگاری تاوان و مادەهۆشبەرەکان جەخت دەکەنە سەرئەوەی کەوا: راهێنانی میرمندال و گەنجان بۆ شارەزاییەکانی ژیان توانیویەتی لە ساڵانی ١٩٨٠-١٩٩٥دا لە ئەمریکا و کەنادا دەورێکی بەرچاوو سەرەکی هەبێت لە کەمکردنەوەو خووگرتوویی بۆ ئەم مادانە. (٨٧،١٣)

لەم بەشەدا تیشك دەخەینەسەرسێ شارەزایی تایبەت و پرپایەخ لەم بوارە لەرووی چۆنیەتی بەکارهێنانیان لە بارودۆخ و خولی راهێنانی میرمندال و گەنجان بۆ خۆپاراستن و بەرگری لەهەموو مادەی کیمیاوی خەوهێنەرو دژەنازار (بە بێ دەستووری پزیشك و هەموو مادەیەکی هۆشبەر.

١- لیهاتوویی وتنی "نا"

زۆرجار لەژیانی ئاسایی یان لە بارودۆخی تایبەتدا، لەلایەن کەسیکەوە _*بەتایبەت ئاسراوەکان*_ داوامان لێدەکرێت بۆئیش یان هاوڕییەتیەك کە بەلامانەوە گونجاو وشیاونیە وئەگەرلە رووی پەلەیان شەرمەوە گوێمان پێدابێتن پاشان هەست بەزیان و پەشیمانی دەکەینەوە. بۆنموونە لەکاتی بەرۆژویەتیدا. کەسیك ئەلیت وەرە لەگەڵ من بەتاڵی بکەوە یان نیوەی پارەکەت بۆماوەیەك بدەبەمن، یان،: **چونکە مۆندیالی تۆپی پێ تەواوبووەو برازیلیش**

یەکەمی هیناوە باتیرو تەسەل بۆزینەوە.یان کە خۆشەویستەکەت بەجیی هیشتی وەرە جگەرەیەك داگیرسێنە. دیارەکە هەندیك لەم خولکانەزیانیان لێدەکەویتەوە.

بۆیە لەزانستی پەروەردەییو دەروون –ساغیدا یەکیك لە شارەزاییەکانی ژیان بۆ خۆپاراستن بەتایبەت لەبواری دووری لەمادەی هۆشبەردا ناسراوە بەلیهاتوویی وتنی "نا" واتە، How to say: " NO "

رەنگە بۆ ئەم شارەزاییە لە ژیانی کۆمەلگاو خیزانیدا پەروەردە بووبێتێو بەلام ئەگەر وانەبێت دەکرین لەو ریبازو شیوازانەی شارەزایان لەم بووارەدا بە دەستیان هیناوە وتاقیکراوەوتەوەو سوودبەخشە کەلکی تەواووەربگرین: "بەتایبەت بۆ راهینانی هەرزەکارانی کەم ئەزموونو خاو لەم بوارانەدا.

لێرەدا پێویستە ئاماژە بەو قۆناغانەی بکەین کە بە شارەزایی لەسەر تیپەڕاندنیان دەکرێت بەبی زیانو گومانو مەترسی بڵێین" نا"و پاشان بە نموونەیەك کورتەچیرۆك راهێنانی چۆنیەتی تیپەڕاندنی ئەو قۆناغانە بکەین.

١ قۆناغەکان: کاتێك خولّكو پێشنیاریکمان پێ دەکرێت کەجیگای گومانەو نابێت جێبەجێی بکەین ئەم هەنگاوانە هەڵدەگرین بۆ خۆپاراستنو وەڵامدانەوەی شیاوو گونجاو:

أ) لەناخەوە بە دابراوی بەخۆتان بڵین" نا".

ب) بە بەرانبەرەکەتان (پێشنیاردەر) بڵین ناو یەك یان دوو هۆکاری کورتو مەنتیقی بۆ خۆراگریەکەتان بهێننەوە. بەمەبەستی سەرکەوتوویی دەبێت جۆراوجۆری وەلامەکان ئەم سێ تەوەربگرێتەوە(١٣،لا٢٤):

١- زانست, بۆنموونە: فەرمانبەرانی دادگایش دەزانن ٤٠٪ تاوانی ئەم شارە پاش کێشانی حەشیش وخواردنەوە رووێداوە.

٢- هەست، نموونە: بێزم لێدەبێتەوە کە ژنێکی گەنج جگەرە ونیرگەلە بەدەمەوە دەگرێت.

٣- داخوازی (ئیرادە)، نموونە: نامەوێت رەنگی ئیشی نایاسایی وناساغی لە دۆستیمان بنیشێت.

ج) بلـین نـا وچـالاکیەکی جیگروسـاغ بـەجیگای ئەوخولکـە بیننـەناراەو پیـشنیاری بکەن.بۆنموونەکەخۆشەویستەکەم لیم دوورببووەتەوە(مـیردی کـردووە) بـەیادی ئـەوەوە پیویـست ناکات جگەرەی زۆرتربکیم،بەلکووکۆمەلەهۆنراوە یەك لەبەردەکەم یان چەندرەسمیك دەکێشم.

د). ئەگەردەسـت هـەلگیرنابیت خۆتـان لـەوبارودۆخی گوشاروچـەلەمە دوورببەنەوە.بۆنموونـە:مـن وتۆخزمایـەتیمان لـەجیگای خۆیـەتی بـەلام مـادام هەمووشـەویك حەزبەمەینۆشی دەکەیت سەیران ومیوانیت لەگەل ناکەم.

نموونەی تەکنیکی کورتەشانۆی نموونەیی بۆراهینان

یەکیك لەباوترین ریگاکانی راهینان لەم بوارەدا ئەوەیە کە بەشداربوو لەخولی راهینان یـان دووگەنج کەئەمانەویت شارەزاییان لەم بوارەدا پێ نیشان بدەینو خۆیشیان راستەوخۆ تـەمرینی بکەن، ئەوەیە کە نموونەیەك کورتەشانۆیان بۆ دەنووسـینو پـاش دووسـێ جـار خویندنـەوەدینو دەورەکانی شانۆ کەمان بۆدەگیرن (١٣،لا٤٣). بۆ نموونە:

سیروان پۆلی شەشی ئامادەییەو ئەوسال نەیتوانیوە بە شداری ئەزموونەکان ببیـت. فـەرهاد ئامۆزایەتی، هاوتەمەنیەو بۆخۆی داخیل کـراوەو بـەلاّم هـاتووە دلخۆشـی بداتـەوەو یارمـەتی بدات. **دووکەس ئەم دووەوورەدەگـرن**. باشـتر وایـە دەوری سـیروان کەسـیکی بێسـەروزمانو هەژارۆکە نەبیت. گفتوگۆی شانۆیی:

**** فەرهاد(ف): سلاو، گولّم، بۆوا خەمباری؟

سیروان (س): سلاو، وا کەوتووم‌و سالّیکم بە خەسار چوو.

ف: دەزانم ئەستەمە،غەدرت لیکراوە،لەمالییش بەردەوام جەرگت دەکرۆژن.

س: نا، بۆخۆم هەولم نەدا. مالێیش ناراست نین ئەو هەموو هات وچۆوو خەرج و....غـەمم لیدەخۆن.

ف: ئاخ چەندەگوفتت خۆشەو خۆشم ئەوێیت کوریکی ساویلکەیت. ئیـستایش خـەم مـەخۆ دەرمانت لای خۆمە.

س: **دەرمان؟**

ف: مەترسە،دەرزیو حەبی تالت پێنادەم. بۆخۆم سالیکی تر بیرکاریو ئینگلیزیت پێ دەلیم. بەلام مەرجی هەیە.

س: دەستخۆش،ئەتۆدەرست باشترە،بەلام،ئەی... مەرجەکەی؟

ف: نااا، ئەبێ لەگەڵم بیت لە هەموو شتیك دا. زۆرپیم خۆشە برادەرەکەم وەك من سەرخۆش بیت.

س: سەرخۆش؟ بەخواردنەوە؟

ف: هەتیو،مردووت مرێ، بیرە تازەمن نالاوینی. مەبەستم جگەرەیەکی خۆمالیو هەندیك هەندیك خۆشترە.

س: حەشیشە؟...نا.هەرگیز.

ف: بۆ دەترسێیت؟ لە دایکیشت؟

س: دایکم لای من ریزی زۆرە.بەلام من کەسیکی ترسنۆك نیم.لەشتی گومانـاوی خۆم لادەدەم.

ف: گومانی چی؟ لە سەعی ماندوو نابیت، هەردەوری یەکەم دەردەچیت. وهەندیك پیکەوەدەفرین.

س: خۆنەوانەی گرووپی خواردنەوەو دووکەڵ بوون دەمیکە وازیان لەخویندن هیناوە....من ئەگەر پاریش خۆم تەواو ماندوو بکردایت دەردەچووم. نایشمەویت لەجیی خۆم بفرم تا سەرکەوتنیك مسۆگەر نەکەم.

ف: ئەوەندە فەلسەفە مەلیوە. وادیارەئەتەوێ وەك مەڕ بژیت، تۆ گەنجێتی ئەورۆت هەر نەناسیوە.

س: فەلسەفە بە لامەوە دەرسێکی خۆشە، بەڵام پەیامم داوەخۆم نەخەمە بەردەست پۆلیس ودادگا. گەنجی ئەورۆیش زۆریان یەکەم ودووهەمی پۆلەکەیانو یان نان هینەری خیزانیکن....باشەمن لەبری دەرسەکە ولە بەر برادەریش باشترین قاوە وچات بۆ ئەکەم وپاسکیلە تازەکەشم با ماوەیەك بەلاتەوە بیت.

ف: مـن تـۆم خـۆش ئـەویت وویـستم یارمـەتی دەرسـەکانت بـدەم.بـەلام ئەگـەردانمان پیکەوەنەکولیت ؟

س: کیشە نیە. من هەول ئەدەم مامۆستایەك تر ببینمـەوە.تـۆش هەردۆسـتمی وهیـوادارم بتەویت زۆرخیرا،هەرئەورۆخۆ لـەم شتەمەترسـیدارانەدوورببەیتەوە.لـەوەدامن یارمـەتیت دەدەم ودۆستی راستەقینەی یەکترەبین. ****

تیبینی: ئەگەر ئەم ریبازە بۆ گـەنج ومیرمنـدالان بـەکارەهینن، دەبیـت کەسـی خـۆراگر بەدابراوی بتوانێت خۆدەربازبکاتو سەرگەوتوو بێت لە بارودۆخەکەدا.

** هەروەها لەم ریبازەدا هەولدەدەین خۆمان وەبیربینینەوەو لە خـەلکی بپرسـین کـە لـە کەلتووری خۆماندا لـەکاتی خولـكو پێـشنیاری بـە کارهێنـانی مـادەی هۆشـبەردا چـۆن لـە بیروبروای ناراست یـان مەتـەڵی بـاوو پەنـدی پێـشینیان سـوودوەردەگرنو چـۆن دەکرێـت بـە رێبازەکانی شارەزایی ووتنی" نـا" بەرپەرچـیان بدەینـەوە،و لـە وۆرك شـۆپدا هـەر گرووپێـك کورتەشانۆیەکی لەم جۆرە بنووسێت.

***پـاش ئـەم راهێنانـە، باشـتر وایـە گرووپـی گـەنجو فێرخـوازان بتـوانن بـۆ خۆیـان کورتەشانۆی نوێ لەم بوارەدا بنووسنو پاشان وتووێژ بکرێت لەسـەر ئـەوەی کورتەشـانۆی هـەر گرووپێك تاچ رادەیەك سەرکەوتوو یان جێگای رەخنەو چاکسازیە.

وێنەی (١٤)- رەفتاری پڕمەترسی هەرزەکار –ڕێخۆشکەری خووگرتویی مادەی هۆشبەر

لەم وینانەدا دەبینین کە خووگرتویی مـەواد کۆمـەڵێك کـرداری مەترسـیباری دیکـەی بـە شوێنەوەیەو یان دەکرێت بڵێین ئەو گەنجانەی ڕەفتاری مەترسـیداری وەکـوو خێرایـی لێخـوڕینو سەرەڕۆیی‌و ئیشی نایاسایی‌و ناڕەوا دەکـەن ئامـادەتردەبن بـۆ ڕووکردنـە خووگرتـویی کـڕاك‌و حەشیش‌و هێرۆیین.

ب- شارەزایی بیری ڕەخنەگر

تا ئیستا کەچەند جاران لەشتێکی جیگای بڕواکە لەسەرزمانی هـەموو خەڵکـە گومانـان کردووەو پرسیومانە بۆچی؟چۆن دەبیت؟

بۆ نموونه دەلین:" دار پوازی لەخۆی نەبیت ناقلەشێت." سەرچاوەی ئەم وتەیە چیەو تا چ رادەیەك باوەر پێکراوە؟ لە کوێ ولەچ بوارێکدا دەکرێت راست بێت؟ ئایا پێچەوانەیان لە ژیانی خۆماندا دیوە یان دەکرا ببینین؟

واتەدەکریت پێناسەیەکی بیری رەخنەگر وابێت: شارەزایی پیداچوونەوەو گومان کردن لە هەموو بیرو بڕواکان بە ژمارەیەکی زۆر پرسیاری قوولو بەردەوام، تەنانەت ئەوانەی زۆر باوەرپێکراوو گشتگیردێنە بەرچاو، بەسەرچاوە رەسەنو ناسراوەکانی ئەوانیشەوە، جا هەرکەس یان کتیب یان هەر دیاریدەو رووداوێك بیت.(٢١،ل٤). ئیستا کە لە هەندێك لە ولاتانی رۆژئاوا، تەنانەت لە وانەی **فیزیاو کیمیای زانکۆیشدا**، مامۆستا خویندکارەکان هان دەدات چەندخولەکیك بیدەنگو بێ چالاکی بنو تەنها بە قوولایی بیرلە راستیەتیو قوڵایی ناوەڕۆکو دیاردەکانی ئەوبابەتەبکەنەوە کە دەمێك لەوەپێش دەیانخوێندن.

هەندیك لەربیازەکان بۆفیرکاری وراهینانی بیری رەخنەگرکەلەبواری بەرگری لەخوگرتوویی مادەهۆشبەرەکانیشدا بەکارهاتووە,و بریتیە لە:

○ ناراستەکردنی کۆمەلیك پرسیاری قوولو بەردەوام. بۆنموونە ئەگەر باوکیك نەڵێت: پارەی خۆمە وئەیدەم بەجگەرەو کهۆل. منداڵەکەدەپرسیت: ئایا هەموو پارەکە هەردەسکەوتی خۆیەتی؟ ئەگەریش وابێت هەمووی مافی ئەوە؟ ئەگەر نەیدایە بەوشتانە دەکرا بیدات بەچی؟ ئەگەر چەند کەرەت زۆرتر ببێت پاش جگەرەو کهۆل پاشماوەکەی بداتەچی؟ **ئەگەررۆژی جەژن منداڵ پارەی زۆری هەبوو دەکرێت بیداتە سیکۆتین بۆ هەڵمژین؟؟**و هتد.

○ پیداچوونەوەو بەرپرسیاردانی سەرچاوەکان. بۆ نموونە خوشکم پەرستارە، بۆ خۆی جگەرەدەکیشیت ونەلیت زیانی نیە.

● **پرسیار: چەندسالەپەرستارەتئایا لە ژووری نەشتەرگەری سیپەکانیشدا ئیشی کردووە؟ لەماوەی خویندنی پەرستاری تویژینەوە وچالاکی بەرچاوی هەبووە؟ پارەی لەبازرگانی جگەرەدا ناگەریت؟**

● پ) بیدەنگی، بۆنموونە پاش ماوەیەك کەباس لەسەر زیانو سودی خواردنەوە دەکریت، هەموومان پیکەوە پینج خولەك بیدەنگ دەبین، بەقوولی بزانین نەگەرمەبنۆشی

نەبایە، لە **پیکدادانی سەیارەو لەتەقەی خۆشی**و لەتوندوتیژی ناکاودا چەندە لە خەلکی قەز او شارەکەی خۆمان کەم ئەندام بوون یان کوژران؟

- ت) هینانەوەی پەندی پێشینیان، یان کورتەچیرۆك ومەتەلیك زۆر ناسراوو لیکدانەوەی لەچەند قۆناغداو بەر پرسیاردانی لەتەوەرەکانی پیشوودا. بۆنموونە: (بەرد لە جێی خۆیدا قورسە). ئەگەر رێنماکاری دەروونیو پەروەردەیی بە کەسێك پێشنیاز بکات کە باشترە بۆ دوورکەوتنەوە لە گەڕەکو هاوڕێی ئالوودە بە حەشیش شوێنی نیشتەجێبوونی بگۆڕێتو ئەویش دەڵێت کە بەرد لە شوێنی خۆیدا قورسە، دەکرێت بپرسین:
- بەرد ومرۆڤ جیاواز نین؟
- چەند ناسراومان چۆت هەندەرانو ئاستی بڕوانامە یان پارەو سامانی خۆیو ولاتی بەرز کردۆتەوە؟
- ئایا هەندێك بەرد لە مۆزەخانەو تاقیگەدا پڕبایەختر نەبوون؟

وێنەی (١٥)- کاریکاتێر: داوو دانەی مادەهۆشبەرەکان

دەکرێت بە هزری قوڵ وینەی سەرەوە لەگەڵ زولفی یار لە گۆرانیو شیعرداو یان رەفتاری کەوو بانندەکاندا بەراوردی بکەین.

(ئەورۆ خۆش بین تا سبەینێ خودا گەورەیە.) (یان کەس ئاگای لە غەیبو داهاتوونیە.) واتە ئەگەر من بیست ساڵە جگەرە دەخۆم پیویست ناکات وێنەیەك بە تیشك لە سییەکانم بگرم بزانم چەندە رەش بۆتەوە یان بۆ شیرپەنجە ئامادەییان هەیە یان نا.

بڕوای هەڵە:

"ئەگەر حەشیشم پێوەگیرا بێگومان یەکێك پەیدا دەبێت لە گرتووخانە دەربازم کات."

دەکریت گرووپیك گەنجو لاو لە وۆرکشۆپ دا ئەم بیرۆکەو گومانانە بخەنە بازنەی بیری قوولۆ ڕەخنەگرانە- **یان بە بیری ڕەخنەگرەوەو ڕاستتر بڵێین "گۆڕەپانی" بیری ڕەخنەگرانە؟**

لە گرووپ دا کورتە چیرۆك، پەندی پێشینیان، هەڵبەست یان بڕوایەکی هەڵە دەربارەی مادەهۆشبەرەکان ئەخرێتە ڕوو. پاشان پێداچوونەوەی سەرچاوەکان، بیرکردنەوە لە بێدەنگیدا،و هەروەها ئاراستەکردنی کۆمەڵە پرسیاری قوولۆ لەدوای یەك.

پاشکۆی (٣)

شارەزایی بەرەنگاری تامەزرۆ (Craving)و وەسواسی گەڕانەوە بۆمادە هۆشبەر

زۆربەی خەڵك بینیویانە کاتیك کەسێك پێویستە بەهۆی نەخۆشینەوە پارێزبکات لە سویری یان شیرینی تووشی تامەزرۆ کێشەیەکی قورسی دڵەراوکێو هەندێك جار وەسواس دەبنو قەیرانیك بۆخۆیان وخیزانو هەواڵان ساز دەبێت.

دیارە ئەم کیشەیە لەکاتی وازهینان لەمادەی سڕکەردا قورسو بە نازارترەو کۆمەڵێك توێژینەوەو ڕێباز لەم بوارەدا پاڵپشتی هەوڵەکانی چارەسەری خوگرتوویی مادەی هۆشبەر دەکات. شارەزایی لەسەرڕیگاکانی دامرکاندنی تامەزرۆبەهرەی زۆری لێدەکەوێتەوە بۆ خیزانو گرووپی چارەسەری تاوەکوو یارمەتی خوگرتوو بدەن لە سەرکەوتندا.

خوگرتوو(addict)کۆمەڵێك بیری دارشتەو گرێدراو بەیەکترێوە هەیە کە تامەزرۆو وەسواسی گەڕانەوە پێکدێنن.

و پرۆسەی چارەسەری ئەبیت ئەم قۆناغانە تێپەڕ بکات:

١ بە ئارەزوو لە زمانی نەخۆشەوە ئاشکرایان بکات. بۆ نموونە: "تازە ناتوانم وازی لێ بهێنم. "-"یەك جار کێشانی حەشیش کیشەم بۆ ساز ناکات."

٢- بڕوا هەڵەکان لێك بداتەوەو بەرپەرچیان بینیتە ئاراوە: هێشتا گەنجیت.- وازهێنان کەسی نەکوشتووە.

٣- پێوەندیەکانیان سست بکاتەوەو گرێدراویەکانیان بپسێنێت.: **ئەوانەی تووش بوونەتەوە، هەر بە یەکجارەوە دەستیان پێ کردووە.**

٤- لەکۆتاییدا توانیبێتی توانای شیکاریو بەرەنگاریو وازلێهێنان بداتە یارمەتیخواز.

بۆنموونە:

"هەڵمژینی سیکۆتین ئەگەر بە پەرۆی خاوین ولەدورەوەی لوتیش رابگریت, هەرمەترسیدارو زیانبارە."

هەرچەندە ئەم کێشەیە لەگەڵ نیشانەو پێناسەکانی نەخۆشی وەسواس (Obsession)بەتەواوی یەك ناگرنەوە،بەڵام زۆربەی چارەسەریەکان ئاراستەی نیشانەکانی وەسواسی بیرو ڕەفتار دەکرین. لێرەدا هەندێ لە ڕێبازە گشتیەکان بەنموونەی ساکارەوە دەخەینە پێش چاو:

١- سڕینەوەی وروژاوی(Desensitization) بەرەبەرەو ڕێکخراو.

٢- دارشتنی نەخشەی وروژاوی بۆلیکدانەوەو تیکدانی بیری وەسواسی.

٣- دیاریکردنی بەرنامەوپەیمان بۆکاتو مەودای وازهێنان.

٤- دووری کردن لەهەندێ ووشە، بیر، شوین، ورەفتاری کاتی خوگرتوویی بەمەبەستی کوژاننەوەی وروژینەری مەترسیدار.

لە کاتی وازهینان لە جگەرەو مەیو مەوادی دیکە، باش وایە تا ڕادەیەك جێگای گیرفانو باغەلەکان یان هەرجلەکانیش بگۆرین.هەروەها گۆرینی ئەو فرۆشگەی شتی ئاسایی لێ ئەکرێت سوودی هەیە.- یان ئەو کۆلانەی هات وچۆی پیادەکات.دەکریت ئەو پارەی وا زۆربەی کات سیکۆتینی پێ دەکرێت _ بۆنموونە دراوی پینج هەزاری لای خۆی هەڵنەگریت.

یان بەرگری لە بیری مەترسیدار، بۆ نموونە ئەگەر لەکاتی وازهینان پیی بڵێین: تائیستاش یانی زۆرت لی داوین.

یان: بریا پێش چوونه گرتووخانه وازت بهێنایه. ئەم چەشنه لێدوانانـه مەترسـی گەرانـەوه یـۆ لای مـادەی هۆشـبەر زۆر دەکـەن چـونکه ئەبنـه هـۆی بیرهاتنـەوەی وروژێنەر(stimulant)ی پیشوو ویان بەهیزکردنی ئەوگومانەی کە:"خـۆمن تازەئـەو پـەڕی زیانم کردووه، بائەمجاریش؟..." لەهەندێك ڕێبازی پسپۆڕانەی دامرکاندنی تامەزرۆدا وینەیەکی لەش ساغی, وینەی منالیکی بچووك، لەگەل دراوێك وا زۆربـەی کـات بەخەسـار ئـەدریت لـه بـۆکڕینی مـادەی هۆشـبەرو هـەروەها پاکـەتی جگەرەئەخریتـه بـەردەم ئەنـدامانی گـرووپ لەسەریەك میزداو **یاری هەلبژاردنو وەلانانی** پێدەکرێت.(٢٠، لا٥٤) لەم کاتەدا **گۆڕانـەوەی بـەوراو کـرداری هەڵبـژاردنو** ڕێنمـایی دەروونناسـیش دێتـه ئـاراوەو بەرهـەمی باشـی بـۆ سەرخستنی ئاستی خۆڕاگریو شارەزایی کاتی واز هینان لێدەکەوێتەوه.

لە کۆتایی ئەم وتارەدا ئەبیت جەخت بکریتـه سـەر گرینگایـەتی فیرکـاری شـارەزاییەکانی ژیان بۆ بەرگری لەخوگرتوویی مادەی هۆشبەر لەهـەموو ئاسـتیکداو سـەرنج بـدەین کـه ئـەم شارەزاییانه**لەبواری تری ژیانیشدا** سوودی لێدەکەوێتـەوەو سـەرەڕای ئەمـەیش پێویـستی بـه بودجه یان پسپۆریەکی گرانو نایاب نیه.

چەند ڕێنمایی

بۆ وازهێنان له مەوادو بەرەنگاری وەسوەسە(تامەزرۆ) Craving

دەسپێکی ڕێنمایی گشتی

لە بیر نەکەین کە: هەر کەسێکی خووگرتو(٥) کەسی پاك فێـری مـەواد دەکـات و(٥) لـه ئەندامەکانی ی خێزانەکەی تووشی هاتووچۆی پۆلیسو دادگاو نەخۆشـخانه دەکـات. هیـچمان ڕازی نـین منداڵەکـەمان لـەم گێـژاوه کوشـندەدا تێبکـەوێت چـونکه بـه سـەد بـاردا خێـزان دەڕووخێنێت.

- خوگرتوویی له کۆمەڵگاو ڕاستیەکان دووورمان دەکاتەوه.
- (٥٠٪) ی تاوانەکان بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر دەیکەن و(٣٥٪)ی قوربانیان بەو مەوادەوه دەخافڵێنو تاوانی هوکوو دزیو دەستدرێژیان لەسەردەکرێت.(١٦،لا٧٥)

نموونەی بیروبڕوای هەڵە

- نەکێش لە جیهاندا نیە. هەموو حاکمو دوکتەرو پۆلیسەکان بەکاری دێنن؟:

بڕوای هەڵە.

- من بەبێ مەواد هەڵناکەم: **بڕوای هەڵە.**

هەموومان لە نیو ناسراوان دەیان کەس دەناسین کەوا هیچ مادەیەک بەکار ناهێنن.

- چەند کەسمان دیوە کە ١٥ ساڵە وازی هێناوە؟ لە چا، لە جگەرەو لە تلیاك؟

واتە نەکێشانو وازهێنان راستەو کراوە، بەڵام بەرەنگاری وەسواس دژوارە بۆیە باش وایە تێنەکەوین و بۆ دوایین جار فڕێی دەین. لە گیرفانو جەستەو مێشکمان دا نەیهێڵین.

- هەندێك بەندکراوانی بەشی مادەهۆشبەرەکان دەڵێن کە چەند ساڵ پاش وازهێنان شەو لە زیندانداا دەنگی زەڕوەرەق دەیانهەژێنێت؟- یان هەست دەکەن کە دڵیان لەگەڵ گیرفانی فرۆشندەکەدا دەڕوات بۆیە دووبارەی دەکەینەوە کە:

تەنیا ڕێگای دڵنیایی لە وازهێنان ئەوەیە کە هەرگیز بۆ یەکجاریش مادەی هۆشبەر تاقی نەکەینەوە چونکە تووشبوان هەروەها بە یەکجار بەکارهێنان تێکەوتوون ؟

هەندێك لە ڕێکارە گشتیو باوەکان: خوێن گۆڕین — دەرمانی گیایی و رووەك؟

هەموویان تا ڕادەیەك بۆ هێورکردنەوەی ئالوودەووان بەسوودن، بەڵام خواستو خۆڕاگری و هاوکاری بەردەوامی پزیشکو دەروونناسو ئەندامانی خێزانو ڕێگا فەرمی وئەکادیمییەکان

لەگەڵ ژیریو وردبینیدا لە هەمووی ڕێکارەکان گرینگترە.

پێویستی وەرگرتنی یارمەتی لە خێزان

هەر ئەمڕۆ بە خۆتانو نزیکترین ئەندامی خێزانو پزیشك یان هاوڕێیەك بڵێن کە وازم لە مەواد هێناوە.

لەگەڵ کەسانێك هاوڕێتی بکەن کە توانـای پـارێزکردن وازهێنانیـان هـەبووە، لـە مـەوادو خووەکانی دیکە.

٣ – بە پزیشك بڵێن کە بێئوقرەنو پێویستتان بە یارمەتی هەیە بـە کـەمترین دەرمـانی خەوهێنەرو ئازارشکێن.(شیریش).

٤- بە هاوڕێ یان ئەندامێکی خێزان بڵێن کە چی روودەدات. وداوای یارمەتی لێبکەن.

٥- لە حەمامی زۆرو گەرمو وەرزشـی کـەمو ئیـشی سـووکی رۆژانـەو سـەردانی هـاوڕێو دراوسێی باش دووری مەکەن.

تاووتوێی راستگۆیانەی زیانەکان بکەن بە هیوای قەرەبوو.

باوك ودایك – جەستەو دەروونو رێزداری خۆت لە کۆمەڵگادا. زیاندانو درۆو شـڵەژاندنی خەڵکی- فێرکردنی برازاو پوورزا(راستەخۆ یان؟)

- خۆتان هەڵواسراوی دەرمـانی دژەئـازارو خەوهێنـەر مەکـەن، ئەگـەرنا هـەولتان بـە فێرۆدەچێتو ئامانجەکانتان نەپێکاوە.
- پرۆفێن- ڤالیۆم- پاراسیتۆل- دیفنۆکسیلات...؟؟ چێگر؟
- لەم مەودادا خۆتان مەشکێنەوەو لە خۆیش بایی مەبن.
- خێزان وهاوڕێیانیش.
- لەم کاتەداو تا سااێك بڕیاری چارەنووسیو خێرا بۆ هاوسەرەیو پیشەو بـاری ژیـان مەدەن.

پێداچوونەوەی بڕواکان

بازنەی بیرۆکەو خووەکان:

هەر ئەجارە دەیخۆمو ئیدی وازدەهێنم. لە هەمبەریدا بڵێین کەوا:

لە بیرمە کە چەند جاران وام گوتووە، بڕیاری هەڵەم داوەو شکستم هێناوە.

هەموو ئەوانەیش وا شکست دەهێنن وادەڵێن.

ئەگەر ئامۆزاکەم تەلەفۆن بکات بۆ ؟؟ چیبکەم؟؟

زۆر شت دەکرێت. دۆعا – هوزش – مۆسیقا- و....

- گرێبەستی رەفتاری بەو شێوەی لە بەشی رێنمایی وازهێنان لە جگەرەدا هاتووە، بۆ نموونە:

بەکار ناهێنم تا نەورۆز--- تا دوای زەماوەندی خۆشکەکەم.

هەموو رۆژێك کەمی دەکەمەوە تا پاش روونبوونەوەی سزای دادگاکەم و گەڕانەوە بۆ دەوامەکەم.

- وروژێنەرسڕاوی: بە گەمەی پەرداخەکان و لەخۆبردنگاکان. چەند پەرداخ دادەنرێت یەکیان ئاوی هەنار- شەربەتی پرتەقاڵ -

گۆڕینی جل وبەرگی کاتی ئالوودەبی و شوێنی جل و بەرگ وگیرفانەکان.

گەمەکردن: کامیان بە چ نیرخێك هەڵدەبژێریت؟ نایلۆنێك شەکر یان تۆزی هێرۆین؟ - پارەی نایاسایی و قاچاخ؟- وێنەی خۆت و منداڵەکەت؟، یان وێنەی گریانی دایکت؟ یان حوکمی سزای (١٠) ساڵ زیندان؟.

رۆڵی گرووپە خۆبەخشەکان و NA

دەرمان و گەڕانەوەی خووگرتوان بەتەنیا بە دەسەلآت ناکرێت. ئەورۆکە لە جیهاندا رێکخراو یان گرووپەکانی وازهێنەران لە مادەی هۆشبەر (ولە بادەنۆشیش) ئارەزوویان هەیە و دەتوانن سوود وەربگرن لە ئەزموونی خۆیان و هەست و نەستەکانیان و یارمەتی خۆبەخش و کارتێکەر بدەنە ئەو کەسانەی وا لە سەرەتای وازهێناندان. بۆ نموونە گرووپی Narcotic Anonyms (ئالوودەبوانی بێ ناوو نیشان) کە کۆمەڵێك سەرکەوتوویان لە زۆر لە وڵآتانی جیهان و لە ئێران و کوردەواریشدا هەبووە لە سەرخستنی رێژەی وازهێنەران و دریژکردنەوەی ماوەی سەرکەوتوویاندا. ئەوان سوود لە کۆمەڵێك یاساو رێنمایی و پەرتووك وەردەگرن و لە رەوتێکی (١٢) هەنگاویدا رێنمایی دەکەن بۆ سەرکەوتن لە وازهێنان: کە بۆ نموونە بریتین لە: دانپێنان – بەرپرسیارێتی – پەیمانی وازهێنان - هیوای گەرانەوە- هەڵبژاردنی سەپەرشتیار بۆ وازهێنان – هەوڵی قەرەبووی زیانەکان.

لە دەرمانی ئاسایی و پزیشکیدا کە دەکرێت پێش هەناردنی کەسی خووگرتوو بۆ بەشداریکردن لە رێکخراوە وەرزشییەکان ئەنجام بدرێت.

هەندێك لەو دەرمانانەی بە فەرمانی پزیشکی پسپۆڕ بەکاردەهێنرێن بۆ کەمکردنەوەی گرفتو ئازارەکانی وازهێنان:

- گرووپی دژە ئەفیون‌نوەکوو نالۆکسان.
- هاوشێوەی ئەفیون وەکوو میتادۆن.
- تێکەڵە لە هاوشێوەو دژە ئەفیۆن: بوپرۆنورفین یان تۆمجیزەك (٥،٧٣١).
- گرووپی دەرمانی نەخۆشیە دەروونیەکان وەکوو دژی دڵەڕاوکێو خەمۆکی: ئۆکسازپام- تری فلوپرازین- تۆفرانیل. لە بیرمان بێت کە وا هەموو دەرمانێك بە فەرمانی پزیشك بەکاردەهێنرێتو بە تایبەت ئەگەر دەرمانی ئەم گرووپەو دەرمانەکانی دیکەی مێشكو دەمار بەبێ فەرمانی پزیشك بەکاربهێنرێت ناڕەواکاری بە مادەی هۆشبەر رووێداوەو ئەمە خۆی ئاستێك لە خووگرتوویی‌و تاوانی مادەی هۆشبەرەکانە.و گرووپی NAلە یاسای خۆیدا دژی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانەیە.

کۆتایی

سەرچاوەکان

سەرچاوەی فارسی

۱. " ارزیابی سریع سوء مصرف مواد در ایران " –(۱۳۸۲) - معاونت امور فرهنگی‌و پیشگیری سازمان بهزیستی ایران.

۲. ئەلیکساندر، لامار (رێنوێنی دایك‌و باوکان بۆ پەرەپێدانی دنیایەك دوور لە مادە هۆشبەرەکان) و: مستەفا مەعرووفی _ دەزگای توێژینەوەو بڵاوکردنەوەی موکریانی، ۲۰۰۷، هەولێر.

۳. احمدی، سید احمدی (۱۳۶۹) رووانشناسی نوجوانان‌و جوانان انتشارات مشعل چاپ دوّم

٤. اورنگ، جمیله (۱۳٦۷) پژوهشی درباره واعتیاد، دفتر پژوهشها‌و برنامەریزی فرهنگی وانتشاارت فرهنگ وارشاد اسلامی.

۵. برنامه سیاست دارویی وین درسال (۱۹۹۹)- (مقاله) ترجمة: علي رضا حشمتی (۱۳۸۲).

٦. پارسا، محمد (۱۳۷۵)، روانشناسی رشد، انتشارات بعثت، چاپ دهم.

۷. پیکهارت، کارل- کلیدهای راهنمای جوانان- ترجمه: هومان بختیاری.۲۰۰۱تهران.

۸. خستو، گل آرا، دیلمی، فریبا (۱۳۷۷)

۹. رحیمی، موقرو آخرین، (۱۳۷۵) زاینی، پیشگیری اولیه از اعتیاد، معاونت امور فرهنگی‌و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

۱۰. رحیمی، موقرو دیگران، (۱۳۷٦)، راهنمایی پیشگیری‌و درمان اعتیاد. سازمان بهزیستی ایران.

۱۱. رضاعی، فرزین، (۱۳۷۷)، بررسی نگرش مردم سنندج نسبت به مواد مخدرو اعتیاد، معاونت امور فرهنگی‌و پیشگیری سازمان بهزیستی استان کردستان.

۱۲. رعدی، منوچهر، (۱۳۷۷)، بررسی نڤرسنجی مردم‌و مسئولین شهر سنندج در مورد ایجاد مختلف اعتیادو پیشگیری، سازمان بهزیستی استان کردستان.

۱۳. سازمان بهداشت جهانی، برنامه آموزش مهارتهای زندگی، مترجمین: محمد خانی، پروانه نوری‌و قاسم آبادی، ربابه، معاونت امور فرهنگی‌و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

۱٤. ستوده، هدایت الله، (۱۳۷۲)، آسیب شناسی اجتماعی، انتشارات آوای نور.

۱۵. "طبقة بندی‌و تشخیص اختلالات‌و بیماریهای روانی (۲۰۰۰)" – DSM. IV ترجمه: نیکخو-اوادیس یانس- نشر سخن – تعاونت پرورشی آموزرش‌و پرورش، (۱۳۷۷).

۱٦. فرهاد، وجدی، (۱۳۷٤)، اعتیاد شناخت علل، عوارض‌و درمان اعتیاد، دفتر تحقیقات‌و انتشارات.

۱۷. فیض زاده، گلناز، (۱۳۷۷)، مضرات تریاك‌و هیرونین برای نوجوانان، معاونت امور فرهنگی‌و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

۱۸. فیض زاده، گلناز، (۱۳۷۷)، مضرات حشیش برای نوجوانان، معاونت امور فرهنگی‌و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور

۱۹. کول، کریس، کلید طلایی ارتباطات، ترجمه: محمد صنا آل یاسین، نشر مترجم (۱۳۷٤).

۲۰. مایرز.جت"فیرکاری بیری رەخنەگر" وەرگیرانی (فارسی)، دکتۆر خدایارابیلی. تهران (۱۳۸۱).

۲۱. معاونت امور فرهنگی‌و پیشگیری سازمان بهزیستی استان کردستان، (۱۳۷۸)، برنامه عملیاتی پیشگیری از اعتیاد استان کردستان.

۲۲. معاونت امور فرهنگی‌و پیشگیری سازمان بهزیستی استان کردستان، (۱۳۷۷)، گزارش عملکرد دو ساله واحد پژیرش، واحد پیگری‌و درمان معتادین خود معرف.

۲۳. معاونت امور فرهنگی‌و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور، (۱۳۷۷)، "برنامه جامع پیشگیری از اعتیاد در سال ۱۳۸۸".

۲٤. معاونت امور فرهنگی‌و پیشگیری بهزیستی کردستان"راهنمای پیشگیری از اعتیاد ویژه خانواده،(۱۳۷۹).

۲۵. معصومیان شرقی، حسام الدین، (۱۳۷۷)، راهنمای پیشگیری از گرایش فرزندان به مصرف مواد مخدر در خانواده، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

۲۶. منصور - محمود، دادستان، پریرخ (۱۳۶۸)، روانشناسی ژنتیک ۲ انتشارات ضهر - تهران.

۲۷. نوری، طهماسبیان، معصومه، برنامه و آموزش مهارتهای زندگی، معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی ایران.

سەرچاوەی ئینگلیزی

28- Hand booK on drug abuse prevention. 1998. " A comprehensive strategy to the abuse of alcohol and other drugs". s. Kirsch. P.

29- Robert. H. Coombs & Douglas. Henry. 1995" Programs in developing countries". Newgersey P.

30- WWW.Google.com. Addiction- Images.